

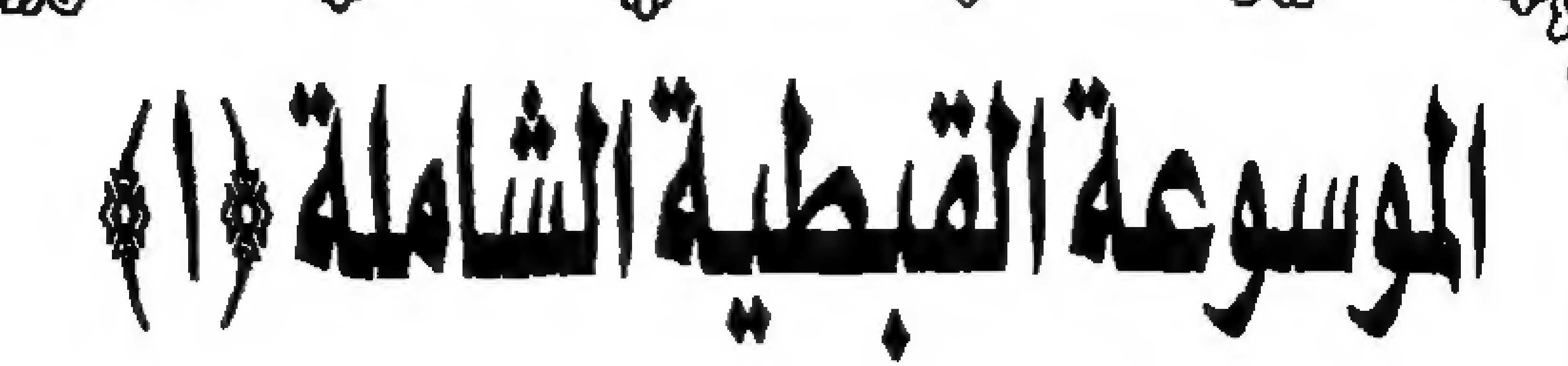


(١)

كيف نتخلص من الغضب وتعب الأعصاب ؟

دياكون
د/ميخائيل مكسى اسكندر

مكتبة المحبة



(١)

كيف تتخلص من
الغضب وتعب الأعصاب؟

علاج بطريقة عملية وروحية نافعة جدا

بقلم

دياكون د. ميخائيل مكسى إسكندر

مكتبة المحبة



قداسة البابا شنودة الثالث

بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية



مقدمة

الغضب: «هو أسرع الآلام كلها» (مار أغريس)، «وهو سم مميت، إذا ما بقى فى القلب» (يوحنا كاسيان)، وهو خطية تُفقد الإنسان هيبته، وكرامته، وسُمعته؛ فالغضب يُهلك حتى الحكيم (أم ١٥)! وهو «**خطية مركّبة**»، تقود للسقوط فى خطايا عديدة، وهو تصرّف لا يليق بأولاد الله، ويسبب **عثرة للغير**، ويصيب «الغضوب» بتعب الأعصاب، وأمراض باطنية ونفسية خطيرة؛ وهو «**خطية شنيعة**»، ولكنها منتشرة جدا للأسف!

«**فالنرفزة**» من الأمور الشائعة على كافة المستويات (حتى الدينية أيضا)!! ولهذا، نهانا الرب - كثيرا - عن **الغضب** (١٨٠ آية فى الكتاب). وقال الرب: «لا تُسرع بروحك إلى الغضب» (جا ٧ : ٩)، وقال الرسول بولس: «إن كان ممكنا، **فحسب طاقتكم**، سالموا جميع الناس» (رو ١٢ : ١٨).

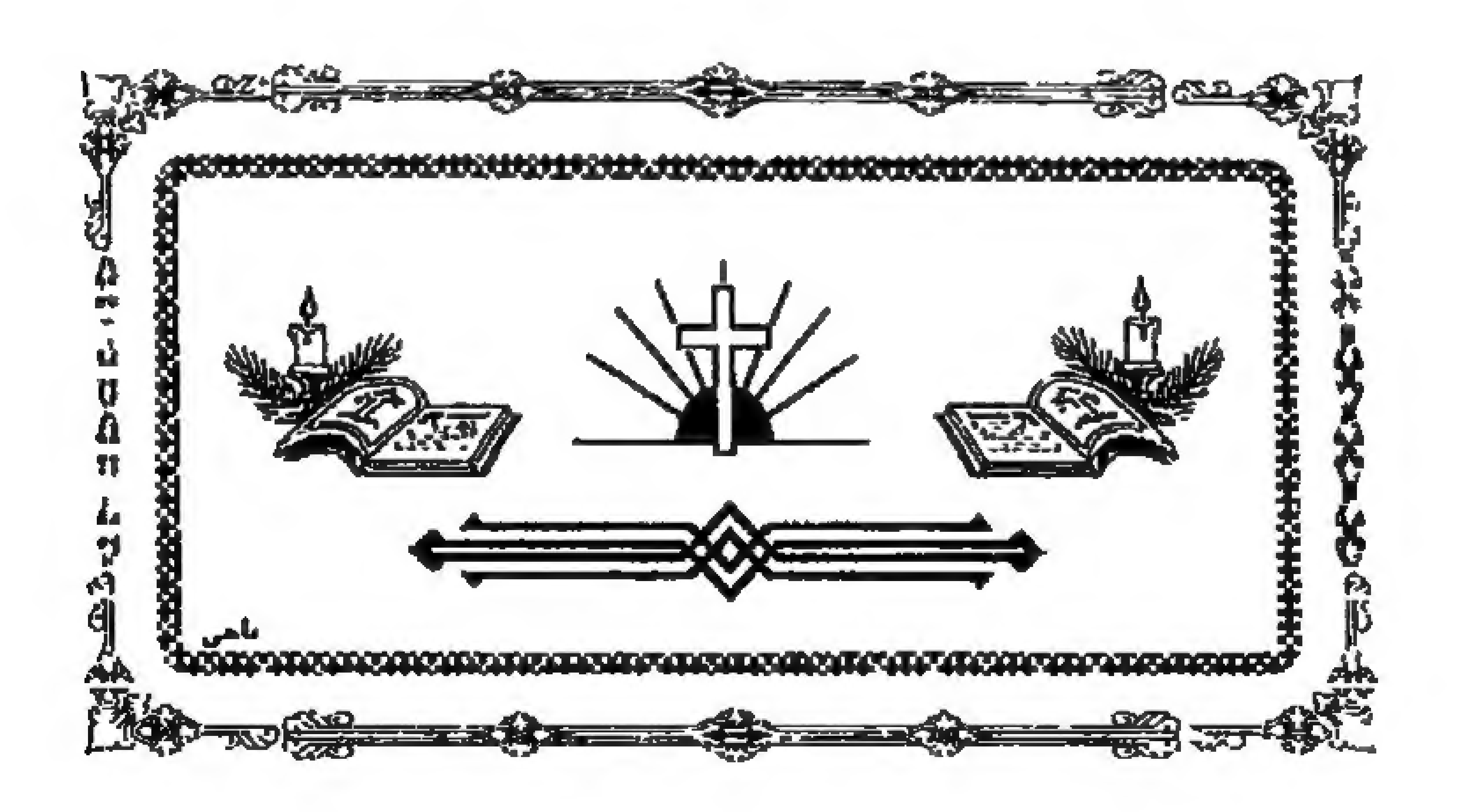
كما تحدث الآباء عن **أسباب ونتائج الغضب**، مقدمين «**علاجا روحيا مناسبا**»، سنحاول أن نشير إليه، للاستفادة منه، لا سيما وأن محاولات الأطباء فى علاج التوتر العصبى وإرجاع الهدوء إلى النفس، لم تكلل بالنجاح غالبا، بل إن **الأقراص المهدئة** تقود للإدمان، ويقل مفعولها تدريجيا، وتتلف الجسد بمزيد من السموم، بدون علاج حاسم.

فهل تجرب معى العلاج الروحى أيضا؟!

جرّب... ولن تخسر شيئا!

دياكون

د. ميخائيل مكسى إسكندر





أسباب الغضب

﴿١﴾ البعض يثور - لأتفه سبب - **لأن طبعه «نارى»** (ضيق الصدر)، دائما هائج (أعصابه تالفة) بسبب تربية سيئة (ضيق الخلق)، أو لعدم التنشئة الدينية السليمة (التدليل)، أو بسبب أمراض عضوية (عيب خلقى) تدفع لعوامل نفسية (عقد)، أو لضغط نفسى من البيئة، أو للفشل فى التكيف مع الحياة بما فيها من صعوبات كثيرة!

﴿٢﴾ البعض الآخر يثور بسبب **«إرهاق الجسد»**، بدون راحة (حتى فى يوم الرب)!! مما ينعكس بدوره على الأعصاب.

﴿٣﴾ البعض يغضب بسبب **«محبة الذات»** (يريد المزيد ولا يحصل على كل أطماعه)، أو من **«كبرياء القلب»**، له حساسية خاصة **من جهة كرامته**، فلا يتقبّل النصح «... بكل مشورة **يغتاظ**» (أم ١٨ : ١)، فيحس - فى غرور - أنه لا يخطئ، **ولا يصفح بسهولة** (مش بالسهولة دى أسامح، هو يعرف غلط فى مين؟!)

﴿٤﴾ يحدد القديس موسى الأسود (من خبرته) **أسبابا أخرى**، منها: «المساومة والمناقشات (العقيمة)، إتمام الهوى (الشهوات)، **والكبرياء**، وهى تتمثل (فى رأيه) فى: محبته فى أن يعلّم غيره، وظنه فى نفسه أنه أكثر علما من غيره، والانفراد بالرأى فيما تهواه نفسه (التمسك بالرأى فى صلف، وعدم قبول الرأى الآخر، مما ينرفز غيره)!»

﴿٥﴾ وقد يُرجَع إلى تأصل «**محبة العالم**» فى القلب «محبة الماديات»، فهو يثور لأن دخله أقل من غيره، وهو ساخط على وضعه، مقارنا نفسه بمن هم **أعلى منه**، مما ينعكس على تصرفاته مع الغير!

﴿٦﴾ غضب بسبب «مفاهيم خاطئة»، فالقيادة الناجحة – فى نظره – هى «إظهار العين الحمراء» للعاملين، أو للزوجة... إلخ، وأن الصياح والتلويح بالأيدى يرهب ويخيف الغير، لكى يسيطر عليهم!

﴿٧﴾ بسبب ظروف صعبة «تجارب الحياة»، وعدم فهم القصد الإلهى منها، أو المشاكل التى يقابلها، ولا يجد لها حلولا سريعة.

﴿٨﴾ عدم فهم طبيعة «شريك الحياة»، ولا الأمور التى تثيره دائما (تغيظه)، فيعاود تكرارها معه!

﴿٩﴾ بسبب التصرفات الحمقاء للغير (تث ٣ : ٢٦)، أو من سماع كلمات قاسية (أع ١٩ : ٢٨)؛ «الكلام الموجع يُهَيِّجُ السخط» (أم ١٥ : ١)، أو من اللوم، أو من السخرية به (مت ٢ : ١٦)، أو من عدم إتقانه العمل، أو إهمال واجباته (مت ١٨ : ٢٤)، أو لمخالفته لقواعد الدين، أو العادات والتقاليد!

﴿١٠﴾ ويتولد الغضب «فى قلب الشرير» من «الحسد» (موقف اليهود من السيد المسيح عند دخوله أورشليم يوم أحد الشعانين)، أو بسبب الغيرة (الغير مقدسة): غضب الابن الأكبر، عندما ذبح أبوه العجل المسمن لأخيه التائب (لو ١٥ : ٢٥ - ٣٠)، وغيرة شاول (الملك) من داود، بعدما مدحه الناس أمامه، لقتله جليات الجبار!

﴿١١﴾ وقد ينتج الغضب من عدم تدرّب الشخص على «طريقة مخاطبة الغير»، وتوضيح المشكلة بهدوء، أو إقناعهم بدون صياح (زعيق)!

﴿١٢﴾ وقد يرجع إلى أن الإنسان «**سريع فى أحكامه**» دون أن يعرف الحقيقة من صاحبها (الشخص الذى يستمع للوشاية، وسماع كلام الأشرار، من ذوى الأغراض وناقلى الإشاعات)!

﴿١٣﴾ أو من قسوة القلب «عدم الرحمة» (أم ٢٧ : ٤)، فهو متعطش للبطش، والضرب، والكلام الموجع!

﴿١٤﴾ أو لنقص المحبة (شدة الكراهية «حبيبك يبلع الزلط، وعدوك يتمنى لك الغلط»، «المحبة تتأنى وترفق» (١ كو ١٣ : ١)!

﴿١٥﴾ للتنافس على أمور مادية، أو معنوية (قايين وهابيل، يعقوب وعيسو).

﴿١٦﴾ للخوف من ضياع ربح مادى، مثل غضب «ديمتريوس» الصائغ من الرسول بولس (أع ١٩ : ٢١)، وقيامه بتهييج المدينة ضده!

﴿١٧﴾ عدم احتمال التبكيت - أو التوبيخ واللوم - من الآباء، والمعلمين، والرعاة، ومن الرؤساء، أو من كبار السن!

﴿١٨﴾ التسرع فى الكلام، والاندفاع فيه، بدون تفكير فى نتائجه!

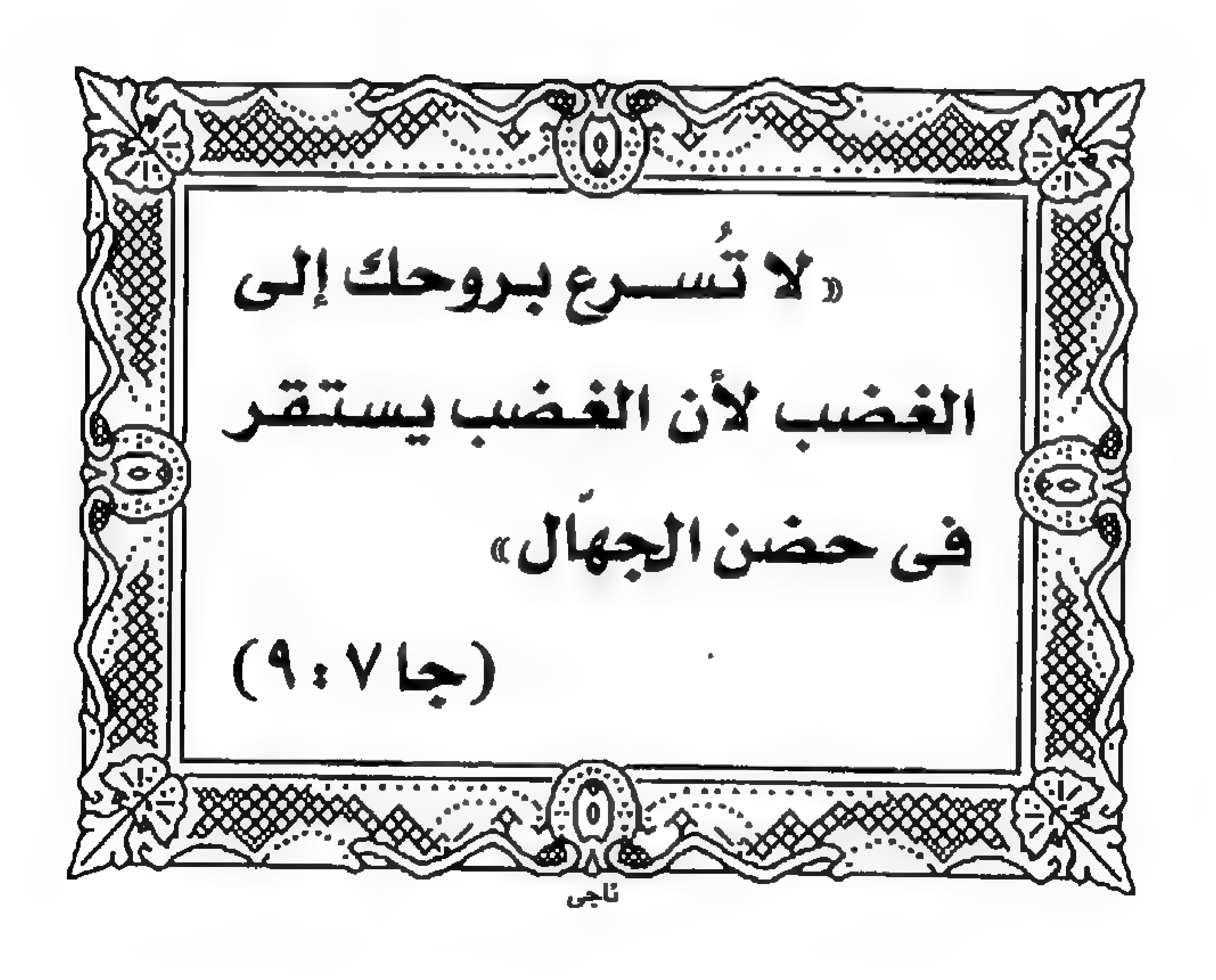
﴿١٩﴾ أسلوب الغضب، لإعطاء أهمية للموضوع، وليظهر أنه ليس لينا!

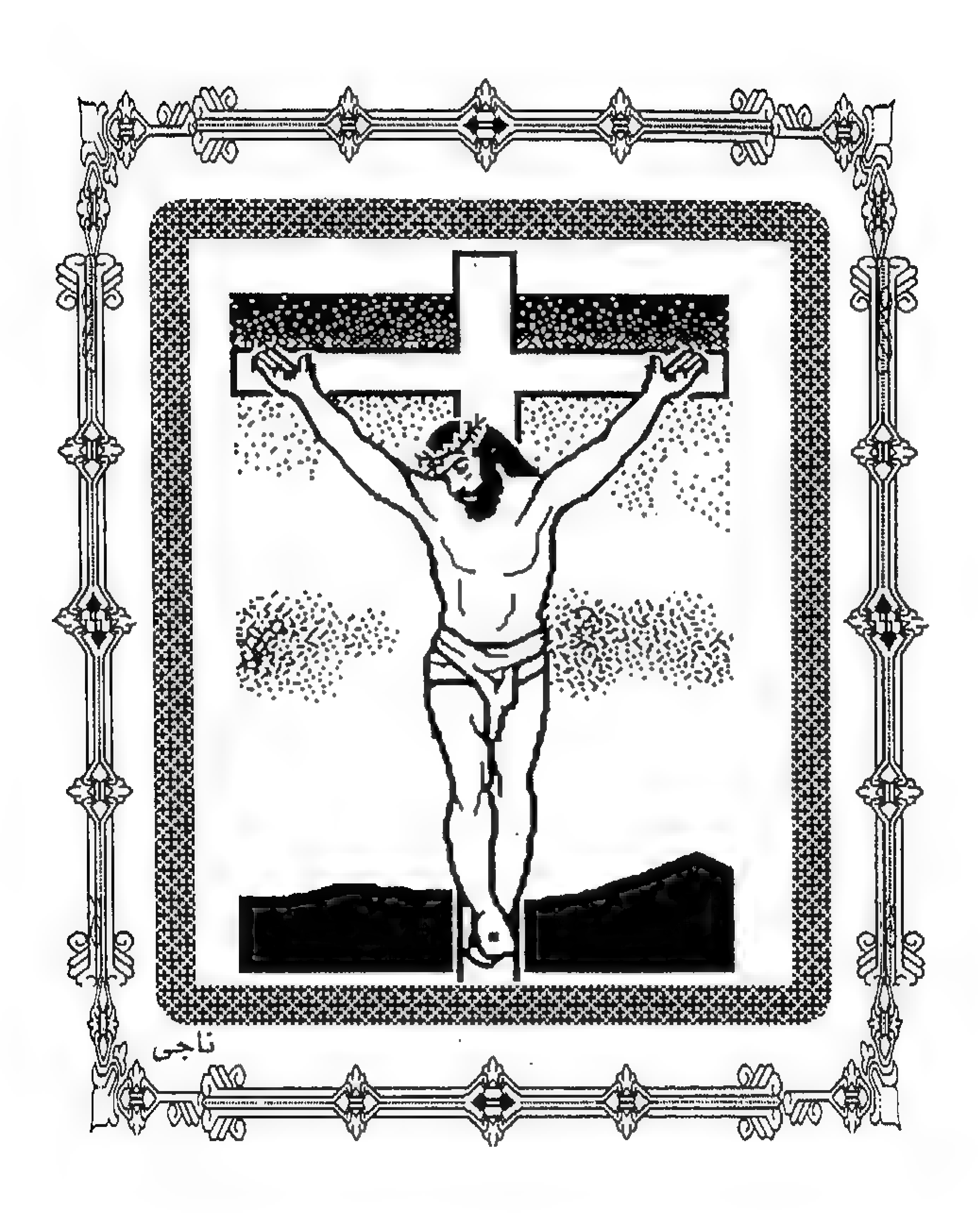
﴿٢٠﴾ بسبب الجهل (الروحى، أو العلمى) «... الغضب يستقر فى حضن الجهّال» (جا ٧ : ٩)؛ «الحجر ثقيل، والرمل ثقيل، وغضب الجاهل أثقل منهما» (أم ٧ : ٣)، فالذى يجهل حل المشكلة قد يغطيها بالغضب، لصرف الناس عن الموضوع الرئيسى، وجعله مجرد خلاف شخصى.

❖ «طريقة الإنسان قليل الحيلة، هى النرفزة»!

❖ «الوعاء الخالى هو الذى يحدث أكبر ضجيج»!

﴿٢١﴾ أو لكبر السن، فكلما تقدمت السن، زاد تعب الأعصاب، وسرعة الزهق، لا سيما مع طول فترة المرض، أو لزيادة نسبة الكوليسترول فى الدم، وضيق شرايين المخ.




ناجی



الفصل الثانى

نتائج الغضب

﴿١﴾ «من الغضب تأتى كل خطية» (القديس يوحنا القصير)، «... السَّخوط كثير المعاصى» (أم ٢٩ : ٢٢)؛ فهو يقود إلى عدة خطايا : كالكلام القبيح (والشتيمة)، والتجريح، وكشف الأسرار، والإدانة، والقسوة (خطايا اللسان)، والظلم، والكراهية... إلخ.

﴿٢﴾ يقود إلى **التهوّر**، والاعتداء على الغير، بالضرب أو السب، وقد يصل إلى حد القتل (تك ٤٩ : ٦). ولهذا، حث الرب على **ترك الغضب** بسرعة، حتى لا يصل لما هو أسوأ (مت ٥ : ٣٤)!!

﴿٣﴾ ويجلب الخصام (أم ٢٩ : ٢)، والانقسام، وفقدان السلام، سواء بين الزوجين، أو بين العائلات، أو الأصحاب، أو الجيران... إلخ، ويقلل من المحبة، فيتحوّل الخصام إلى قطيعة، وكراهية، ثم حقد، ومرارة فى القلب تقود إلى الحسد، والمكائد، والانتقام من المسىء (الذى شتمه، وخزّن غضبه عليه فى قلبه). فتلك النتائج (الخطايا) هى «أصابع ديناميت» تدمر الغاضب، وتؤذيه نفسيا وروحيا واجتماعيا، وتضر بالمتعاملين معه أيضا!

٤- يسبب ابتعاد الناس عن الإنسان، وغضب الله عليه: «لو أقام الغضوب أمواتا، ما هو مقبول عند الرب، ولا يُقبِل إليه أحد من الناس» (أنبا أغاثون)، «تذخر لنفسك غضبا فى يوم الغضب (القيامة)، واستعلان دينونة الله العادلة، الذى سيجازى كل واحد حسب أعماله» (رو ٢ : ٥ و ٦)، ويعامَل كل من يبغض أخاه كأنه «قاتل نفس» (١ يو ٣ : ١٥).

٥- المستسلم للغضب «أخطاؤه كبيرة، لأنه لا يمكنه أن يضبط نفسه (وقت الترفزة)، فيُخرِج كلمات صعبة، تؤذى المشاعر الرقيقة، وتؤدى إلى حرمانه من امتيازات معينة (مالية، أدبية) «ضيق الرزق من ضيق الخلق»، وتضع الغضوب تحت العقوبة القاسية (أم ١٩ : ٩).

٦- مدعاة لخراب البيوت (الزوجان الغضوبان، لا تستمر علاقتهما طويلا، وإن بقيت، تكون فى نكد، «ونقار وشجار»، مما ينعكس أثره على الأبناء الأبرياء).

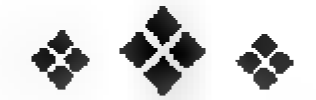
٧- فقدان الأصدقاء، وعدم كسب الأعداء (مكروه من الكل).

٨- الغضب - بصفة عامة - **يُظلم العقل**، ويقود إلى الضلال، وعدم القدرة على التفكير السليم، أو عدم المقدرة على البحث عن الحل المناسب: تعقّل الإنسان يبطئ غضبه» (أم ١٩ : ١١)، «الغضب نوع من الجنون» (القديس غريغوريوس الكبير).

﴿٩﴾ بسبب **الاحتقار، وضياع الكرامة**: «الرجل الغضوب يُحتقَر» (أم ١١ : ٢٥).

﴿١٠﴾ إن الغضوب لا يستفيد من صلاة، ولا صوم: «صلاة الغضوب كبذار على صخرة» (مار إسحق). والثائر فى نفسه لا يحس بلذة الصلاة، ولا يشعر بالفرح الروحى: «صلاة الغضوب هى بخور نجس مرذول، وقربان الغضوب ذبيحة غير مقبولة» (مار أغريس). «الذى يصوم فمه عن الغذاء، ولا يصوم قلبه عن الغضب والحقد، ولسانه عن الأباطيل، **فصومه باطل**» (مار إسحق).

﴿١١﴾ من **الناحية الطبية**، الغضب مضر جدا بالصحة، فالغضوب دائما حزين وكئيب، يونان اغتم واغتاظ (يون ٤ : ٨). وجسم الإنسان يفرز سموما ساعة الغضب (لو حُقن فأر بدم غضوب، يموت فورا)، ويصاب الإنسان بأمراض لا شفاء منها، مثل ارتفاع ضغط الدم، وتلف الأعصاب (التوتر العصبى)، والقلق، والنرفزة المستمرة التى تتعب النفس، بالإضافة إلى الأمراض النفسية والعصبية: «المفترس نفسه فى غيظه» (أى ١٨ : ٢٤)، «الغيظ يقتل الغبى» (أى ٥ : ٢). علاوة على أمراض السكر، وقرحة المعدة، والإرهاق الشديد، وضيق النفس، والأرق، وغيرها من أمراض العصر. ويقول المثل: إن أردت التعب فتحالف مع الغضب»!



وعلى أية حال، فإن هذا الداء له أكثر من دواء روحى، حينما لا تفلح عقاقير العالم - الغالية الثمن - فى إرجاع الهدوء إلى النفس «الثائرة»، ولا يمكن أن تجلب للقلب سلاما، ولا للأعصاب المكتئبة برودة!! (وحتى لو شرب عدة فناجين من القهوة)·

ويتساءل القديس أوغسطينوس قائلا: «إن وجدتم فى منازلكم عقارب وأفاعى، ألا تجتهدوا أن تطردوها؟! وها الغضب يتأصل فى قلوبكم (يؤذيكم، ويؤلمكم) كالعقارب، ومع ذلك لا تنقّون قلوبكم منه»!!

فتعال معى - الآن - لترى ماذا يقدّم القديسون، علاجا لتلك الخطية الشنيعة والمركّبة·





الفصل الثالث

•﴿ العلاج الروحى للغضب، وتعب الأعصاب ﴾•

﴿١﴾ **الفهم الصحيح لطبيعة الحياة الدنيوية**، على أساس «**حتمية الألم**» «**فى كل مكان**»، «**وكل زمان**»، **وبركاته** الحقيقية للمؤمن؛ فأى مكان يحل فيه، يتوقع المتاعب، **وينتفع منها، بدلا من التذمر والشكوى منها**. وبدلا من البحث عن عمل آخر، أو زملاء آخرين، يتدرب على تحمل صعوبة العمل، والعاملين (التكيف مع البيئة، بدلا من الهرب السلبى).

﴿٢﴾ **فهم الطبيعة البشرية على حقيقتها**: «هى **ضعيفة** بصفة عامة»، ولا يُفترَض - فى الناس - مُثُلا عُليا (**ليسوا ملائكة** بلا عيوب، مهما كان مقدار تدينهم)؛ فهم **مختلفون** فى طباعهم، وسلوكهم، وأخلاقهم (بتأثير البيئة، والتربية، ومستوى الثقافة، ومدى معرفتهم بالدين، وتعاليم هذا الدين). فعامل كل واحد على قدر «قامته الروحية، ومستواه العلمى». ولا تتضايق من خطأ الجاهل روحيا [الوعاء (القلب) ينضح بما فيه]، ويقول المثل

المعروف: «وعاء المش لا ينضح عسل»! فلا تتوقع من شرير أن يكون لطيفا أو حلو الحديث معك، ولا تنتظر من الخاطئ أن يعاملك «كالقديس» المتضع، ولا تتوقع أن يمدحك كل الناس، أو أن الأمور ستسير على هواك دائما، (لا نعيش فى دير مع قديسين)•

﴿٣﴾ **التمس العذر** لكل مخطئ فى حقك، فقد تكون لديه **ظروف** صحية أو اجتماعية أو مالية... أو **مشاكل** معيّنة ضايقته وأثارته، وبدلا من أن تلومه على خطئه، اسأله عن سبب تعبه، واعمل على راحته•

﴿٤﴾ لا تحسب للغضوب «ما صدر منه ساعة غضبه» (كالكلمات الحادة فى انفعاله)، بل انساها سريعا، ولا تخزنها فى قلبك، ليتنقى من الخطية، ولا تعود تذكرها له فيما بعد، ولا تحسبه عدوا، بل أخا فداه المسيح مثلك، واعتبر أن عدوك الوحيد – فى الدنيا – هو «الشيطان» (كلاكما فريسة لعدو مشترك)، فلا تكره سوى «عدو الخير» الذى يحرك الخاطئ من وراء الستار (كالدمية فى مسرح العرائس، فأحب الخاطئ، واكره الخطية ومصدرها الأصلى (إبليس)•

﴿٥﴾ النظرة المسيحية السليمة (والمريحة لنا)، أن الخاطئ «مريض» محتاج إلى علاج (مش محتاج عقاب أو تأنيب أو تجريح)،

فاعمل على تهدئة نفسه، وطيّب خاطره بكلمات لينة: «الكلام الليّن يكسر العظم» (أم ٢٥ : ١٥)، و «يصرف الغضب» (أم ١٥ : ١)·

﴿٦﴾ الخاطئ لا يحتاج إلى من يزدرى به، ويجرحه (يفضحه)، بل إلى من يسلك معه «بإيجابية»، ويكسبه للمسيح، بتشجيعه على سلوك طريق التوبة والصلاح (بدلا من النقد المرير، خذه للرب، ولأب اعتراف حكيم)، وكن حنونا عليه: «فى الغضب اذكر الرحمة» (حبقوق ٣ : ٢)، ولا تضغط عليه، وتتعب أعصابه (أكثر مما فيه)، بل خفف عنه·

﴿٧﴾ التدريب على النمو «فى درجات المحبة» (بالمفهوم المسيحى تجاه الكل)، حتى تصل إلى ما وصل إليه الشهداء والمعترفون) حبهم للأعداء، ومباركتهم لهم، وصلاتهم من أجلهم، لكى يعرفوا الإيمان المسيحى، ويخلصوا من خطاياهم)، فالمؤمن الحقيقى يعتبر المخطئ فى حقه، مهما كان مركزه «شخص مسكين» (بمعنى أنه ممسوك فى يد الشيطان)، فيدعو الرب ليخلّصه من شيطان الغضب، ولا يدعو عليه، بالانتقام منه (كما يحدث لدى بعض النساء)·

﴿٨﴾ تأكد أن أسلوب حل المشكلة بالثورة (الزعيق)، أو النرفزة، أسلوب فاشل تماما، ويؤدى حتما لنتائج سلبية (وعكسية)، فهو طريقة الإنسان قليل الحيلة (يثور وخلاص)· ولكن الحل العملى

لأخطاء الغير، يكمن - أولا - فى هدوئك، وعدم احتداد روحك، ثم التفكير السليم، وحسن التصرف، والصبر على المشكلة (لن تُحَل فى لحظة، أو بقسوة)، والصلاة إلى الله، واستشارة أهل الخبرة والعلم والدين، والزمن كفيل بحلها، أو التخفيف من آثارها.

﴿٩﴾ لا تعالج خطأ الغير «بالنرفزة»، خصوصا مع الأبناء (علاج خطأ بخطأ)؛ إن الشيطان لا يخرج شيطانا (مت ١٢ : ٢٦)، فأصلح دون أن تجرح، ولا تعاقب بشدة، وقسوة، فهناك فرق بين ساطور «الجزار» ومشرط «الجرّاح»، الأول يكسر بقوة، والثانى يجرح ليشفى بلا ضرر: «فإن أردت أن توبخ، ووجدت أن الغضب قد تحرك فيك، فاشف ألمك أولا، لأنه لا يليق أن تهلك نفسك فى تخليص غيرك» (أبو مقار الكبير).

﴿١٠﴾ لا تكن سريعا فى أحكامك، فإن سمعت من أحد، فتأكد من صدق الرواية من مصدرها، واستمع من الكل، وافهم السبب (الاستفهام عن التفاصيل قبل إصدار الأحكام)، كقول الكتاب: «ليكن الإنسان مسرعا للاستماع، مبطئا فى التكلم، مبطئا فى الغضب» (يع ١ : ١٩)، «لا تسرع بروحك إلى الغضب» (جا ٧ : ٩)، بطىء الغضب يسكن الخصام» (أم ١٥ : ١٨)، فلا تثير الغير بدون داع.

﴿١١﴾ لا تتسرع فى الرد على من يثيرك: «فالطبيعة علمتنا أن للسان بابين، وهما: الأسنان والشفاة، بعكس الأذن، فهى مفتوحة دائما· والذى يأكل، لابد أن يمضغ طعامه جيدا، قبل أن يقذفه فى معدته» (القديس كبريانوس)· «ومن أسرع فى الجواب، أخطأ فى الصواب»!... فافهم جيدا ما يريد أن يقوله لك، وناقشه بهدوء، بأسلوب علمى، بعيدا عن الانفعال، والعاطفة الهوجاء· وليكن هدفك أن «تقنع الخصم، لا أن تغلبه»!

﴿١٢﴾ لا تحزن من «التوبيخ أو اللوم» (من أى واحد، حتى ولو كان خاطئا)، «حتى ولو كنت مظلوما»، لأن أجرك عظيم فى ملكوت السموات: «كل كلمة قاسية، يحتملها الإنسان من غير سبب، فإنه يقبل إكليل شوك من أجل المسيح» (مار إسحق)· وقال القديس باخوميوس: «من احتمل كلمة - من أجل الرب - صار شهيدا»· وقال آخر إن من احتمل رفيقه فى وقت الشدة، فذاك قد أصبح داخل أتون الفتية الثلاثة (دا ٣ : ٢٣)·

﴿١٣﴾ «إن أخطأ إليك أخوك فاذهب (أنت) وعاتبه وحدكما (فى الخفاء)» (مت ١٨ : ١٥)، أى عتاب رقيق، ملىء بالمحبة، بهدف استجلاء الأمر أو شرح الخطأ (وليس بغرض التشفى)، «والمصالحة لا تتم بمجرد الذهاب للمسىء، بل أولا فى الداخل بعواطفك» (أوغسطينوس)·

❖ «إن سمع منك، فقد ربحت أخاك» (مت ١٨ : ١٥)، «وإن لم يسمع، فخذ معك أيضا واحدا أو اثنين، لكى تقوم كل كلمة على فم شاهدين أو ثلاثة، وإن لم يسمع منهم فقل للكنيسة (رجل الله)، وإن لم يسمع من الكنيسة، فليكن عندك كالوثنى والعشار» (مت ١٨ : ١٦ و ١٧)، أى بعد تلك المحاولات اعتبره جاهلا بتعاليم المسيح، وابدأ معه جولة أخرى فيما بعد (أوغسطينوس)، «وستنال بركة الصلح» (القديس أنطونيوس)، وسيتنقى قلبك، وتهدأ نفسك، (عملت اللى عليك، وذنبه على جنبه)!

❖ ويقول القديس امبروسيوس: «العتاب الودى أفضل من الاتهام العلنى، الأول يوحى بالخجل، أما الثانى فيثير الغضب، فأنذره كصديق، ولا تهاجمه كعدو، فالأسهل أن يقبل النصيحة، عن أن يخضع للعنف».

﴿١٤﴾ «إن زل بك صاحبك، ولم تغفر له، فبأى وجه تطلب من الله أن يغفر لك؟!» (مار يعقوب السروجى). وقال قديس آخر: «إن كنت تغضب رب السموات والأرض (كل يوم)، وهو يطيل روحه عليك، ويغفر لك إذا ما تبت إليه، فكيف لا تغفر أنت لأخيك؟!» وقال القديس أوغسطينوس: «إذ رفضت أن تتمثل بالله (بالصفح عن الخطاة)، فلماذا تطلب ميراثه (الأبدى)؟!»

❖١٥❖ اهتم بخلاص النفوس أكثر من ربح النفوس، وابتعد عن الطمع والصراع على الماديات، ومت عنها: «كن ساكتا بين إخوتك كميت عديم الغضب» (مار يوحنا القصير)؛ «هذا لى وهذا لك ينبوع للخصومات والانقسامات والغضب، فلنهرب من داء الاقتناء لأنه شهوة جهنم» (ذهبى الفم)۰

❖١٦❖ لاحظ دائما أن شيطان الغضب سيسلمك إلى شياطين آخرين، يوقعوك فى خطايا عديدة، فالأفضل أن تهرب مؤقتا - من أمام الغضوب - حتى يهدأ، أو غيّر الموضوع بلباقة، أو حاول أن تؤجل بحث الموضوع، إلى وقت يكون فيه محدثك أكثر استعدادا للمناقشة۰ وبصفة عامة، ابتعد عن الجدال العقيم: «والمناقشات الغبية» فى نظر بولس الرسول (٢ تى ٣ : ٢٣)۰

❖١٧❖ إن كان لك سلطان على التوبيخ والتهذيب والإصلاح (الآباء، الرؤساء، المعلمون، رجال الدين)، فلا تقف موقف البار المتكبر الذى يأمر وينهى (يشخط وينطر)، بل يقدّم النصيحة - فى قالب جميل - بهدف عدم تكرار الخطأ، واستخدام الحكمة والعدل عند ممارسة أسلوبى الثواب والعقاب، حتى لا تُغضب أحدا۰

❖١٨❖ ليكن صوتك فى التخويف «كصوت الأطفال»، وأصلح بروح الوداعة: «إن أردت أن تقلع القذى من عين أخيك، فلا تأخذ آلة ضخمة، مثل الكلام القاسى» (يوحنا كاسيان)۰

❖١٩❖ فى أحيـان كـثـيـرة، يكون الحنان والعطف والصـفح والحب والرحمة، أبلغ أثراً، وأفضل نتيجة من أسلوب العتاب والتوبيخ، أو العقاب البدنى، لا سيما عند حدوث الخطأ «لأول مرة»، أو عن جهل، أو بدون قصد· فامزج كلامك بالابتسام، واللطف، والتخفيف، بدلا من العنف، والإدانة، وليكن دليلك فى هذا المسلك الجميل ، رب المجد «يسوع»، الذى قال للقديس بطرس (بعدما أنكره أمام جارية!): «يا سمعان بن يونا أتحبنى؟!... ارع غنمى» (يو ٢١ : ١٦)· ولم يجرح شعور المرأة السامرية بكلمة مؤذية، ولم يوبخ زكا العشار (أمام الناس)، وغفر للمرأة الخاطئة... إلخ· وبذلك، أعطاهم فرصة أخرى لاختبار صدق نيتهم فى التوبة·

❖٢٠❖ ليكن لك فكر سليم بالنسبة لمعرفة الهدف من سماح الله لك «بالتجربة»، فهو بالتأكيد يحبك، ويريد مصلحتك وخيرك، للانتفاع بفضيلة، أو لإصلاح مسارك الروحى: «التجارب أبواب للمواهب» (مار إسحق)· فتأمل بهدوء كل ما يأتى عليك، وانتفع منه، «وفى نفس الوقت تحمى نفسك من الغضب»·

❖ ويقول القديس باخوميوس: «إن الله طيّب أنفسنا، لن يسمح لإنسان أن يخطىء فى حقنا، ما لم يكن ذلك لإبراء جراحات خطايانا الداخلية (الخافية علينا)، فعليك أن تقبله

(التوبيخ، العقاب) كدواء مرسل من عند المسيح لخلاص نفسك».

- ❖ ويقول القديس يوحنا ذهبى الفم: «إن أخطأنا، يقيم الله علينا الأعداء ليؤدبونا (بأية وسيلة)، وعلينا ألا نحاربهم بنفس قسوتهم».

❖٢١❖ بهذا الفكر الروحى السليم (والمريح للنفس)، نظر القديسون للمسىء «كطبيب» يعالج الإنسان من أمراضه، بتوبيخه على مخالفته لقواعد الصحة، وإعلان خطورة مرضه الداخلى «تقبّل الامتحانات (التجارب) كقبول الأدوية من الطبيب، لتخلص من المرض (الخطية)» (ذهبى الفم).

- ❖ ويقول القديس أنطونيوس: «انظر إلى شاتمك نظرة تقدير واحترام لأنه عتقك من المجد الباطل»!

- ❖ ويؤكد الأنبا باخوميوس، نفس المعنى الجميل، فيقول: «اعترف أنه طبيب أرسله المسيح إليك، فعليك أن تقبل الإساءة مثل دواء شاف. وإن ثرت، فأنت لا تريد الشفاء».

- ❖ ويقول البابا أثناسيوس الرسولى: «من يوبخك على زلاتك، أحبه مثل نفسك، واعتبره صديقك (الوفى)، فلا تغضب من

كلماته، بل اشكره عليها٠ فهو (كالمرآة) التى تكشف لك كل العيوب الخافية عليك، فتعرف ضعفك، وتصلح من شأنك»٠

❖ وعلى ذلك، فالمنافقون (المجاملون) لا يُظهِرون لنا ذواتنا على حقيقتها: «الذى يمدحك بما ليس فيك، قد يذمك بما ليس فيك»٠ «ولنتحمل السب والتعيير، لنخلص من الكبرياء» (القديس موسى الأسود)٠

❖ وقال قديس آخر: «لا تتضايق من الذين يصنعون إكليلك»٠

❖ ويقول قداسة البابا شنوده الثالث: «الغضب ضعف منك، فلماذا لا تغضب حينما يذكر لك الطبيب مرضك؟!...» وهكذا من نبهك لخطئك اعتبره (مدرس) لك، فلا تغضب إن كلمك بشدة، بل اشكره على ما قدمه لك من نصيحة (أو توبيخ على خطأ)، واشكر الله الذى أرسل لك من كشف لك عن ضعفك، لكى تعالجه روحيا فى الوقت المناسب٠

❖٢٢❖ وسّع صدرك (وخلّيك بحبوح)، حسب نصيحة الرسول بولس: «كونوا أنتم أيضا متّسعين» (٢ كو ٦ : ١٣)؛ لقد نفّذ هو تلك النصيحة، وقال: «فمُنا مفتوح... قلبنا متسع (لأى نقد)...» (٢ كو ٦ : ١١)٠

❖ وحينئذ – فقط – ستذوب كل أخطاء الغير، ولن يوجد لها أى أثر فى داخل قلبك الكبير. فنقطة الحبر تلوّن كوب ماء، ولكن لا أثر لها فى البحر (وهو رمز للقلب الكبير).

❖٢٣❖ اكشف ضعفاتك أمام أبيك الروحى، ليعرّفك بأسباب غضبك وطرق معالجتها روحيا (وسائط النعمة)، وعالج أعصابك المتعبة لدى أخصائى يجمع بين العلم والدين.

❖٢٤❖ قد يكون تعب الأعصاب، من مضايقات معيّنة، يحتاج إلى جهاد، وتدريب روحى طويل، فاصبر حتى تمر التجربة، وانتظر معونة الرب، بإيمان، وثقة كاملة فى أنه لابد يستجيب لك «إذا كان ذلك يتوافق مع مشيئة السماء»، فى الوقت الذى تختاره العناية الإلهية.

❖٢٥❖ لا تتخيل نتائج سيئة، أو مشاكل، تدفعك للغضب فيما بعد.

❖٢٦❖ قد يكون تعب الأعصاب بسبب أمراض معيّنة، تحتاج إلى الاستعانة بأهل الخبرة من المتخصصين فى تلك المجالات.

❖٢٧❖ قد تكون هناك خلافات ظاهرة على السطح، بين الزوجين، ولكن لها أسباب دفينة، يستطيع رجال العلم والطب والدين أن يعالجوها. وقد لوحظ أن بعض الزوجات كن يثرن، لأسباب جنسية مخفية (يستطيع أب الاعتراف الحكيم أن يكتشفها)،

كضعف الطاقة الجنسية لدى الزوج، أو لعدم الإنجاب، أو لعدم الفهم السليم لتلك العلاقات. وقد يغضب الزوج لامتناع الزوجة عن إشباع رغباته (مع تقدم السن)، أو خوفها من الحمل، أو لعوامل أخرى عضوية، أو نفسية، مما يجعلهما دائما فى توتر، وثورة لأتفه الأسباب. وهى فى الواقع أسباب جنسية بحتة، يمكن علاجها بالعقاقير، أو بتوضيح المفهوم المسيحى السليم لتلك العلاقات الطاهرة.

❖٢٨❖ لكى تتجنب الغضب، تكلم بهدوء (بصوت منخفض)، وبطول أناة (بصبر)، ولا يكن فى وجهك أثر للغضب، كتقطيب الجبين (التكشير أو التبويز)، والأفضل أن تبتعد عن حدة الصوت، ولتكن لك مسحة من الابتسام على وجهك، وتكلم فى روح من المرح، واللطف. وقد قيل عن السيد المسيح إنه: «... لا يصيح ولا يسمع أحد فى الشوارع صوته» (مت ١٢ : ٢٠).

❖٢٩❖ طلب القديس مكاريوس الكبير من تلاميذه: «أن يتدربوا على تحمل الوقائع الكاذبة بفرح، وأن يصلّوا - أيضا - من أجل المسىء إليهم» حسب قول الرب (مت ٥ : ٤٤)، فتهدأ نفوسهم، وترتاح.

❖٣٠❖ «اذكر محبة الناس لك (زمان)، كلما رأيت فيهم خطأ نحوك، فتشفع فيهم محبتهم القديمة، فيزول غضبك منهم» (قداسة

البابا شنوده الثالث)٠ وإن كان لأحدهم نقص معيّن، فليس هو ردىء بالكلية، وليس أحد كاملا إلا الله وحده٠

❖٣١❖ **المفهوم السليم (للقوة)**، إنها ليست فى العضلات المشدودة، أو فى ذراع ممدودة، بل فى : «غلبة شيطان الغضب»، وليس الانتصار باليد، أو باللسان (أو بالسلاح)، فهى (القوة)، فى هذه الحالة، «مغلوبة من عدو الخير»٠ قال الحكيم: «إن الحكمة خير من القوة، والحكيم أفضل من الجبار» (حكمة ٦ : ١)، »... مالك روحه خير ممن يأخذ مدينة» (أم ١٦ : ٣٢)٠ وقال الرب: «أبطِل تعظّم المتكبرين، وأضع تجبّر العتاة» (إش ١٣ : ١١)٠

❖ وقال أنبا تيموثاوس: «من احتمل عدوه عند شتمه إياه (دون سبب)، فهو قوى وحكيم٠ أما من لا يحتمل الشتيمة، فلن يحتمل الكرامة كذلك، لأن الشتيمة أقل ضررا من الكرامة»٠

❖ ويقول قداسة البابا شنوده الثالث: «لا تظن أن الرجولة والشجاعة فى أن تقيم الدنيا وتقعدها، فالاحتمال دليل القوة، كقول الرسول بولس: "يجب علينا نحن الأقوياء (روحيا) أن نتحمل ضعف الضعفاء" (رو ١٥ : ١)٠ إذن، فالحليم هو الحكيم "والعصبى هو غبى" (أم ١٤ : ١٧)»٠

❖ ويقول المتنيح حبيب جرجس: «إن قوة الجسد قد منحها الله للبهائم، فليس لك فخر، مهما حصلت منها. وكيف تدعى القوة والشهامة وأنت ترغى وتزيد (تثور داخلك)، عند سماع كلمة صغيرة تقال فيك؟! فإن اضطربت من أقل شيء، وخرجت عن طورك لأقل سبب، فأنت ضعيف، وخائر العزم والقوة. وأين قوتك وجبروتك وبطشك، إذا كانت لذة دنسة تقهرك (شهوة الجسد، شهوة المال، أو المنصب، وشهوة الانتقام)؟! فمن قاوم الخطية، فهو عظيم القوة. ومن قتل الأفكار الشريرة، والظنون الرديئة، فهذا هو الفاتح المنتصر، والذى يستحق أن يُتوّج بإكليل الغلبة».

❖ وقال الجامعة: «الحكمة خير من أدوات الحرب» (جا ٩ : ١٨).

﴿٣٢﴾ إلق اللوم على نفسك دائما (فقد تكون أنت سبب غضب الآخر فعلا، وأنت لا تدرى). وهذا هو التفسير السليم لتحويل الخد الآخر (مت ٥ : ٣٩). فليس مجرد تنفيذ للوصية «بطريقة شكلية» (قد يحفز غيره بإعطاء خده بكبرياء)، بل أن يلطم الإنسان قلبه الداخلى (يلوم نفسه): «الذى يلوم نفسه على الدوام، ترتعب منه الشياطين، ولا يقترب منه شيطان الغضب، والحسد والحزن، وتمتلىء نفسه أمنا وسلاما، وحبا وفرحا،

ويصير محبوبا عند الله، والملائكة والناس. وأما الذى ينزلق، ولا يلوم نفسه، ويلوم قريبه، ويدينه بقلبه، فإن شيطان الغضب يسلمه لشيطان الحزن، وشيطان الحسد إلى شيطان الاحتداد، وفى كل وقت يكون متكدرا مغضبا على الذين لا يمدحونه» (مار إسحق).

❖٣٣❖ يرى القديس يوحنا كاسيان «استثناءً واحدا فقط» يصلح فيه الغضب (المقدس)، وهو غضبنا على خطايانا، وشهواتنا، ونقائصنا (عيوبنا). ويرى أن هذا هو الاستعمال الطبيعى للغضب فينا. ثم يتعرض بعد ذلك لقول الرسول بولس: «اغضبوا ولا تخطئوا» (أف ٤ : ٢٦)، الذى جاء أصلا فى المزمور الرابع، فقال: «البعض قد أمروا أن يغضبوا - بطريقة سليمة - أى مع أنفسنا، ومع الأفكار الشريرة التى تقوم فينا». ولهذا، قال النبى داود (فى الآية التى تليها): «الذى تقولونه فى قلوبكم، اندموا عليه فى مضاجعكم» (مز ٤ : ٤)، «أى أن كل ما تفكرون فيه، عندما تندفع فيكم المثيرات العصبية - المفاجئة - هذا وبخوه، وعدلوه بندم صحيح. ولهذا، قال الرسول بولس: «لا تغرب الشمس على غيظكم، ولا تعطوا إبليس مكانا» (أف ٤ : ٢٦ و ٢٧). ويعنى بذلك ابتعاد «شمس البر» (المسيح) عن الشخص المغتاظ، ولا يعنى الغضب حتى المغرب.

﴿٣٤﴾ إذا احتد أحدهم، فاتركه لحظة حتى يهدأ٠ قال قديس: «حينما يغضبك إنسان، تأمل قليلا فيما حدث (لمعرفة السبب، واترك فرصة له لكى يهدأ)، ثم استعطفه»٠ قال الرب: «اختبئ نحو لحيظة حتى يعبر الغضب» (إش ٢٦ : ٢٠)٠

﴿٣٥﴾ الأفضل أن لا تستكمل معه المشوار، ولا تصاحب هذه النوعية من الناس، لئلا تصير مثلهم: «لا تستصحب غضوبا ومع رجل ساخط لا تجيء، لئلا تألف طرقه (فى الغضب)، وتأخذ شَرَكا (فخا) إلى نفسك» (أم ٢٢ : ٢٤)٠

﴿٣٦﴾ يقول كاسيان: «ينبغى ألا نبيد الغضب من أعمالنا فحسب، بل نستأصله تماما من أعماق أنفسنا، لأنه لا يجدى نفعا أن ننقى كلماتنا من الغضب، ولا نظهر ذلك فى الأفعال، فلا نغضب على الإطلاق - سواء بأسباب حسنة أو رديئة - ولا يمكن أن نَصلُح هيكلا للروح القدس، بينما روح الغضب يسكن فينا»٠

﴿٣٧﴾ لا يمكن أن نصلى ونحن غضبانون، فينبغى أن نذهب أولا ونصطلح مع من أغضبناهم (مت ٥ : ٢٤)٠

❖ قال القديس بولس: «فى كل مكان ترفع أيادى طاهرة، بدون سخط ولا نزاع» (١ تى ٢ : ٨)؛ ، [ما محبة إلا بعد عداوة] (كما يقولون فى الأمثال الشعبية)٠

﴿٣٨﴾ لا تغضب من أى واحد، حتى لا تفقد سلامك الداخلى، وقال مار إسحق: «القلب الذى يعمل فيه الغضب، يكون خاليا من الفضيلة، ومن الثمر الروحى، ومن العزاء الداخلى، الذى من الله». إن الاحتمال يطهِّر القلب، ويعطى الإنسان دالة عند الله، كما تفرح به ملائكته، وينال عزاء ههنا (فى الدنيا)، على الرغم من التعب الذى يحتمله».

- ❖ ويقول مار أغريس: «إن الغضب حركة للجنون، والذى يقتنيه يحيِّره ويجعل النفس كالوحوش. عينا الغضوب مملوءتان دما، ويعيش بقلب قلِق، والنفس غير الغضوية تصير مسكنا للروح القدس، وتجنى ثماره الحلوة».

- ❖ ويقول أيضا: الذى يعادى الشيطان ما يعادى إنسانا، والذى يعادى أخاه فهو يصطلح مع الشياطين»؛ «والذى يمسك الغضب بالتمهل، والحزن بالمحبة، فهو يغلب وحشين رديئين، بهاتين الفضيلتين».

﴿٣٩﴾ قال أنبا نيلس السينائى: «لا يوجد غضب على الإطلاق، ضد أخيك، يمكن تبريره، فإذا تأملت (فكرت)، تجد أن المسألة يمكن أن تُسَوَّى تماما بدون غضب». فلا تشحن الجو بثورة عارمة، على أمور تافهة، بل خذ الموضوع بروح البساطة، والتهوين من شأن ما حدث من الآخرين.

﴿٤٠﴾ لا تدع قلبك (عقلك) يفكر فى إساءة إنسان إليك، من قبل، فالغضب بالفكر يدفع إلى شهوة الرد على المعتدى.

❖ يقول أنبا إشعياء: «إن تذكرت أن إنسانا أساء إليك وأحزنك، فقم فى الحال، وصلّ من أجله - من كل قلبك - لكى يغفر الله لك، وتنطفئ عنك محبة مكافأة الشر بالشر».

❖ وقال الأنبا برصنوفيوس: «إن كنت متضايقا من إنسان، أو فى داخلك فكر بالشرمن ناحية إنسان، فقل: "إن الذى يفكر بالشر يعاقبه الله". وللحال يكف عنك الفكر الردى».

﴿٤١﴾ إن افترى أحد عليك، فلا تفتر أنت عليه، بل افرح، واشكر الله. ولا تحزن إذا افترى عليك الناس، بل احزن بالحرى إذا أخطأت إلى الله... «والسيد المسيح دُعِىَ ضالا، وبعلزبول، وبه شيطان، ولم يتذمر. وسيق كخروف للذبح، ولم يفتح فاه» (الأنبا باخوميوس). «فتشبه بالسيد المسيح، فإنه لما شُتم لم يَشتم» (الأنبا أنطونيوس).

﴿٤٢﴾ من يتحمل الإساءة، ينل الثناء والعزاء والأجر من السماء. ويكون قدوة صالحة بين المجتمع الذى يعيش فيه، فيشهد له الجميع. قال أنبا تيموثيئوس: «إن شئت أن تصادق الله، فلا تُحزن أحدا، حتى ولو أكثر الإساءة إليك، بل اترك الأمر لله.

وإذا صادقت الله، فسوف يقوم الكل (الأشرار) عليك، ويرفعون عقبهم على رأسك، وأخيرا (فى السماء)، يضعون إكليلا من ياقوت، وتاجا ملوكيا على رأسك»· والعبرة دائما بالنهاية·

﴿٤٣﴾ لا تقيم من نفسك «رقيبا» على أعمال الناس، بل اهتم فقط فيما يدخل فى اختصاصك، والذى تعتبر إنك مسئول عنه أمام الله والناس·

﴿٤٤﴾ ابتعد عن كل ما يغيظ الغير، ولا سيما شريك الحياة والأبناء: «... الذى يغيظه يخطىء إلى نفسه» (أم ٢٠ : ٢)؛ «أيها الآباء لا تغيظوا أولادكم (حتى لا يفشلوا)» (أف ٦ : ٤)، واعرف ما يثيرهم (فى مرات سابقة)، ولا تعاود الكرّة مرة أخرى·

﴿٤٥﴾ تذكر دائما أنك «غريب»، وسرعان ما ترحل عن العالم بلا شىء: «ما نشتهيه اليوم، سوف نتركه غدا»· فلا تغضب على ضياع أى مكسب، أو أى شىء مادى، مهما كانت قيمته كبيرة، لأنه: «ماذا يستفسد الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟!» (مت ١٦ : ٢٦)؛ فربح النفس هو الأساس·

﴿٤٦﴾ تعوّد على الدفاع عن نفسك، ضد من يظلمك، أو من يتهمك بما ليس فيك، واترك الأمر لله، وهو يحامى عنك - بطريقته الخاصة - ويعطيك حقك كاملا (المتهم فى المحكمة لا يدافع عن نفسه، بل يترك الأمر لمحام ماهر)·

❖ وقد دافع الله عن أولاده المظلومين، وأظهر براءتهم، فى الوقت المناسب (راجع قصص: يوسف الصدّيق، ومقاريوس الكبير... إلخ).

﴿٤٧﴾ حينما يثيرك أحدهم، تذكر ما لاقاه الشهداء والمعترفون، والآباء القديسون، من اتهامات، وظلم، وضرب، وتعذيب، بدون سبب. وقل لنفسك: «إننى لا أستطيع تحمل بعض كلمات فارغة!!» (وهى بالطبع لصالحك، روحيا أو عمليا... إلخ).

﴿٤٨﴾ تنازل عن بعض حقوقك، فيهرب منك شيطان «النصيب الأكبر» الذى يُشعرك بأنك «مظلوم» (وأنت الوحيد اللى مهضوم حقك!) «ولازم تنتقم من الذى اغتصب حقك». ويرى الآباء أن «الزهد» خير دواء لهذا الداء (ترك الأنبا پولا كل ثروته لزوج أخته، وعاش مع الرب تسعين سن، فى فرح الروح القدس، وتمتع «بالنصيب الصالح، والميراث الذى لا يفنى ولا يتدنس ولا يضمحل، المحفوظ له فى السموات»، بينما اختفى زوج أخته فى التراب «مات»، ولم نسمع عنه شيئا!!

﴿٤٩﴾ كثيرا ما يكثر الجدال والخلاف، وترتفع أصوات الزوجين، أحيانا بسبب قلة الدخل، أو كيفية توزيع دخل الأسرة (على بنود الإنفاق المختلفة)، وخاصة إذا كان كلاهما يعملان بمرتب. ولوضع حد لهذه الآلام، ينبغى أن يقتنع الشريكان بما يرسله الله

لهما، ويعيشا بأمانة، شاكرين الله على كل حال. وقد بارك الرب فى الخمسة الخبزات والسمكتين، فأشبعت الآلاف! فالحاجة تدعو «للقناعة»، وعدم تقليد من هم على أعلى مستوى: «على قد لحافك مد رجليك»، «اللقمة الهنية تكفى مية»، «لقمة يابسة ومعها سلامة، خير من بيت ملآن ذبائح مع خصام» (أم ١٧ : ١).

﴿٥٠﴾ تقبّل كثيرا من المتاعب - أو الخسائر، أو الفشل - «بهدوء» (كأمر عادى فى الدنيا)، كما يقول الرسول بطرس: (١ بط ٤ : ٢)، تقبّلها بنوع من التسليم الكامل، وقل: «لعل الله يشاء منها خيرا»، وهو الاختبار الذى وصل إليه الرسول بولس، عندما أكده بقوله: «نحن نعلم أن كل الأشياء (بحلوها ومرها)، تعمل معا للخير، للذين يحبون الله» (رو ٨ : ٢٨).

﴿٥١﴾ ردد الآيات التى «تذم الغضب»، (وخاصة فى أوقات الإثارة العنيفة)، وكذلك تذكّر الآيات التى تدعو «للصفح والتسامح» وعدم معاملة الشر بالشر.

﴿٥٢﴾ ضع أمامك أمثلة من «المحتملين» وتأمل كيف سندهم الرب، حتى استراحوا من أتعاب الجسد، وكيف أن قدوتهم فى الاحتمال كانت سبب بركة لكثيرين أيضا (عند تعذيب القديسة دميانة، آمن ٤٠٠ من الوثنيين، ونالوا الأكاليل معها. وعند استشهاد القديسة بربارة، آمنت الفتاة يوليانة، ونالت الإكليل فى

نفس اللحظة)· يقول القديس امبروسيوس: «إن العلة الأولى للعثرة هى: ضيق القلب، وعدم اتساعه بالحب نحو الآخرين، وخاصة المخطئين إلينا»·

﴿٥٣﴾ صلِّ لكى يمنحك الرب فضيلة «الاتضاع»، فهى من أهم الفضائل التى تساعد على ضبط النفس، وهدوء الأعصاب... «الرجل الوديع مثل ينبوع صافى، يروى الكل، أما الغضوب فهو معكر فى كل حين، ولا يعطى ماءً للظمآن» (مار أغريس)·

﴿٥٤﴾ مفاتيح السعادة القلبية هى: «الوداعة، والطاعة، والقناعة»، ومن يسلك طريق الاتضاع، يسلك طريق المسيح (مر ١٠ : ٤٣ - ٤٥)·

﴿٥٥﴾ الاتضاع يحل المشاكل بسهولة، فإن الشخص المتضع يطأطىء رأسه، وتمر الأزمة بسلام، فى أقصر وقت ممكن·

- يقول قداسة البابا شنوده الثالث: «إذا دخلت الكبرياء والذات فى البيت، فإن كل منهما يتثبت بفكره (فى عناد)، ويتمسك برأيه، ويعلن أنه على حق، ويدب الخلاف، وتفقد النفس هدوءها، بعد فقدانها التواضع»·

﴿٥٦﴾ تدرب على «الاتضاع الحقيقى»، لكى تستطيع أن تتحمل أكثر وأكبر، وتتخلى عن أية أدوية تريح بها أعصابك· ويقدم لك القديسون - أمثلة - على نجاح المتضعين فى تخطى مواقف صعبة صادفتهم بسبب سلوكهم فى اتضاع القلب والفكر·

❖ ومن أشهر هؤلاء القديس «بفنوتيوس»، الذى حسده شيخ جاهل على عمله الروحى، ودس كتابه فى قلاية القديس، وأعلن سرقتها! وتم الكشف عنها، فغيّر الجميع نظرتهم نحو القديس الوديع، الذى طلب منهم أن يصلّوا من أجله. وبعد ذلك، صرع الشيطان الشيخ الشرير، وأخرجه منه القديس «بفنوتيوس»، ودافع الله عن ابنه «المتضع»، فى الوقت المناسب.

❖ ويروى «بستان الرهبان» أن أخا دخل ديرا، وجلس مع الرهبان إلى المائدة. فلما نظره رئيس الدير، أمر بطرده فورا! ثم استدعاه وسأله عما أحس به، فقال: «حسبت نفسى مثل كلب، إذا طُرد خرج، وإذا دُعى دخل!» فالاتضاع يحل كل المشاكل.

{٥٧} يقول مار إسحق: «المتضع يحتمل، لأنه يرى أنه هو السبب فى كل ما يأتى عليه». خذ مثلا «داود النبى»، الذى شتمه أحد الرعاع، فقال لتابعيه: «دعوه يشتم داود، لعل الله ينظر إلى مذلتى ويرحمنى». وقال فى موضع آخر: «خير لى يا رب أنك أذللتنى، لكى أتعلم وصاياك» (مز ١١٩ : ٧١). فالمتضع ينتفع بكل ما يسمعه من إهانات.

﴿٥٨﴾ يقول القديس أغريس: «النفس الغير غضوية، تصير مسكنا للروح القدس، والمسيح يستريح فى قلب الوديع، المملوء سلامة». وقال أيضا: «محب المجد الباطل إذا شُتم يحزن، وأما المتضع فهو يحتمل بفرح». وقد قيل عن راهب إنه كان يجرى نحو شاتمه، ويقول له: «اغفر لى»!

﴿٥٩﴾ قال أخ للأنبا بفنوتيوس: «يا أبتاه، لقد أتى بعض الإخوة، ولست قادرا على السكنى معهم». فقال له الشيخ: «لو كان فيك اتضاع، لاستطعت السكنى مع الوحوش، فكم بالحرى مع الإخوة!»

❖ وقال أنبا إشعياء: «فلنحتمل تعيير إخوتنا - إذا هم رذلونا - لنخلص من العظمة».

﴿٦٠﴾ من علامات الاتضاع الحقيقى (من كلمات قداسة البابا شنوده الثالث): «الوديع يعطيه الرب نعمة (فى عين الجميع)، لأنه يحمل فى قلبه «ثمار الروح القدس» (محبة - فرح - سلام - طول أناة - لطف... إلخ)» (غل ٥ : ٢). لذا، فهو لا يخاصم أحدا (لا يزعل من أحد، ولا يزعّل أحدا)، وهو طويل البال (ليس باردا ينرفز غيره بسكوته). ويكوّن علاقة طيبة مع كل أحد (مهما اختلف معه فى الرأى). وهو إنسان سهل التفاهم معه (لا يناكف ولا يجادل كثيرا). تِستريّح معاه، وتشعر بسرور

فى وجوده»· وهو لا يضغط على أحد، ولا يلح فى أخذ الموافقة بالقوة· لا يصر على رأيه، ولا يتشاجر من أجل تنفيذه (رغما عن الآخرين)، بل يريح الكل على حساب نفسه (ومتراضى مع الكل)· إن وُضع فى مركز قيادى، يكون كواحد من العاملين معه (يعامل الكل بمساواة، باتضاع، بمحبة كاملة)·

❖ «والوديع أيضا ينسى غلط الغير، ولا يؤول كلامهم، ولا يقسو بكلامه على أحد، ولا يسبب المتاعب للناس· وإذا دعاه أحدهم إلى مكان شرير، يعتذر بلطف، ويتسلل بهدوء، دون أن يشارك فى أعمال شريرة· قلبه حنون على المساكين، رحيم فى حكمه على الخطاة، يعذرهم على أعمالهم، شاعرا أنه أكثر الكل خطية، وليس كاملا أمام الله، لذا فهو لا يجرح أحدا، ولا يدين إنسانا، بل يحب الكل، ويستر الجميع، متمثلا بالسيد المسيح: «الوديع مهما فعلوا به من شر، فلن تتخلى عنه المحبة» (القديس مكاريوس الكبير)·

﴿٦١﴾ يعطى الأرشيدياكون «حبيب جرجس» صفات أخرى للمتضع، تجعل «الاتضاع» أحد المصادر التى تريح الأعصاب، فيقول: «المتواضع لا يحسد من يحوز مواهب، أو خيرات (وبالتالى لا يغتاظ منهم)، ولا يذكر نقائص الغير، أو يؤنب الآخرين، بل يلتفت إلى زلات نفسه، ويحترم الكل، ويعاشرهم بلا غضب، ولا

احتقار، فيعيش فى سلام. ولا تهمه المناصب (يستريح نفسيا من عدم التفكير فيها)، ويحتمل بصبر (كل ما يأتى عليه)، عالما أنه أهل لكل تجربة، ومستحق حتى الضرب بالسياط. يحتمل بصمت وسكون، بلا ضجر ولا تذمر، فتعبر الأزمة بسرعة، وبأقل متاعب للأعصاب».

❖ «فإن كنت متواضعا، تنال السلام والراحة (النفسية)، والهدوء والسكينة، فإن الخصام إنما يصير بالكبرياء»، وأما الودعاء فيرثون الأرض (مت ٥ : ٥)، أى يملكون على قلوب الناس، وينالون محبتهم، أو يرثون «أرض الأحياء»، أى السماء، كما يفسرها القديس أوغسطينوس.

❖ ولهذا، حثنا الله أن نتمثل به فى تلك الفضيلة بالذات، لننعم بثمارها، من هدوء، وراحة البال: «تعلموا منى، لأنى وديع ومتواضع القلب، فتجدوا راحة لنفوسكم» (مت ١١ : ٢٩).

❖٦٢❖ ليكن لسانك عذبا، وكلماتك لينة، ممزوجة بالدعة، تقطر حبا - لكل إنسان - فى البيت، وفى أشغالك، وفى معاملتك مع رؤسائك ومرؤوسيك، كى تحتفظ بمحبة الجميع: «ليكن كلامكم كل حين بنعمة، مصلحا بملح، لتعلموا كيف يجب أن تجاوبوا كل واحد» (كو ٤ : ٦).

❖٦٣❖ متى أديت جميع أعمالك بوداعة ورضا وبشاشة ولطف، أصبح كل ما لديك سهلا، وتكون فى سلام، ولا يعرف الضجر له مكانا من نفسك. لكن إن كنت قاسيا فى الكلام، ومتعجرفا فى الجواب، ، فإنك لا تحتمل نقائص الآخرين، وتضجر لأتفه الأمور، فتسأم نفسك (تمل)، وتتضايق روحك (تزهق)، وتُدخل إلى قلبك حزن دفين لعشرات السنين، وعلى كل: «فإن أردت أن لا يأتى لك حزن، فلا تُحزن أحدا» (القديس يوحنا ذهبى الفم).

❖٦٤❖ التدرب على حياة الصمت الإيجابى: «كثيرا ما تكلمت فندمت، وأما عن السكوت، فلم أندم قط» (القديس أغاثون)، «فالسكوت أسلم عاقبة من الكلام»، «ولكن الكلام من أجل الله جيد، والسكوت من أجل الله جيد» (الأنبا بيمن).

❖ وعلى أية حال: «فالسكوت من أعظم الفضائل» (أنبا زكريا). والكتاب يقول: «من ثمرة فمه يأكل الإنسان خيرا، ومرام (أهداف) الغادرين ظلم. من يحفظ فمه يحفظ نفسه، ومن يشحر شفيته فله هلاك» (أم ١٣ : ٢ و ٣)، «فى معصية الشفتين شرك الشرير، أما الصدّيق فيخرج من الضيق» (أم ١٢ : ١٣)، «ومن لا يقدر أن يضبط لسانه - وقت الغضب - فلن يغلب أصغر الآلام» (القديس إيرايس). وجاء فى سفر الأمثال: «مدينة متهدمة بلا سور، الرجل الذى ليس له سلطان على روحه». وبالإجمال، فإن

من لا يحفظ فمه، فهو كالإناء المكشوف، تسقط فيه الحشرات والغبار· ويقول المثل الفلبينى: «الفم المفتوح يدخله الذباب»؛ «الفم المفتوح يسهل صيده بالسنارة»· والإنسان يُمسَك من لسانه: «لأنك بكلامك تتبرر، وبكلامك تدان» (مت ١٢ : ٣٧)· «لسانك حصانك، إن صنته صانك، وإن هنته هانك»·

❮٦٥❯ لاحظ أن التكلم بصوت عال - أكثر مما يجب - أمر «لا يتفق مع الاحتشام والأدب»· ومتى تكلمت، فلا تكثر من حركات الأعضاء كهز الرأس، والإشارة بالإصبع، ورفع الحاجبين، وتقطيب الجبين، بل ليكن كلامك بهدوء ورزانة، وليكن وجهك طَلِقا، فيكسبك ذلك «الهيبة والوقار» (المتنيح حبيب جرجس)·

❮٦٦❯ يقول قداسة البابا شنوده الثالث: «إن المشاكل لا تُحَلّ بالصوت العالى، إنما بالروية والهدوء، كطلب الرسول بولس: «احرصوا أن تكونوا هادئين» (تس ٤ : ١١)... فالقلب الهادىء يستطيع أن يعمل ما لا تستطيع أن تعمله الأعصاب الثائرة... إن الهدوء يعطيك فرصة لتفكر - فى روية - وبغير انزعاج، وبموضوعية من غير انفعال، تفكيرا يمنحك رؤية سليمة... والفكر الهادىء لا يتخذ قرارات عاطفية متعجلة»·

﴿٦٧﴾ تمسك دائما بالصبر، وطول الروح - فى كل أعمالك - لكى تحصل على نتائج أفضل، وتريح نفسك: «بصبركم اقتنوا أنفسكم» (لو ٢١ : ١٩)، «طول البال يهد الجبال».

﴿٦٨﴾ وأنت - يا عزيزتى - ليكن وجهك بشوشا تعلوه ابتسامة حلوة دائما، لكى تجذبى قلوب الناس إليك، ودائما يقولون: «إن أقوى سلاح تملكه المرأة هو الابتسامة». والجمال الحقيقى لا يكون بكثرة المساحيق على الوجه، وإنما بحلاوة اللسان، والتحلى بالفضائل الجميلة كالمحبة، والرحمة، والاتضاع، والوفاء، والتضحية... إلخ. والابتعاد عن العناد، والشراسة، والكآبة، والحزن: «كن منبسطا كى تحل نعمة الله عليك» (القديس يوحنا القصير).

﴿٦٩﴾ لا يصح أن تثور (تتنرفز) فى بيت الله، حتى وإن كان من أجل أمر روحى، حتى لا تعثر غيرك، بل تنصح بهدوء وحزم وحسم.

﴿٧٠﴾ الجأ إلى سلاح الصلاة - فى وقت الإثارة - ليعطيك الرب برودة، وعدم الزهق مرة أخرى، فقد: «أعطى الله سليمان رحبة قلب، مثل الرمل فى الكثرة» (١ مل ٤ : ٢٩).

﴿٧١﴾ رشم علامة «الصليب» على الوجه (بإيمان ويقين)، سلاح فعال فى طرد الشياطين ولا سيما الغضب، وجرّب وتأكد.

❖ وقال أحد الآباء الرهبان: «إن أغضبك أحد الإخوة، فارشم علامة الصليب على وجهك، وقل: سامحنى يا رب بصلوات أخى (فلان = المخطىء فى حقك)»·

﴿٧٢﴾ تذكر ما فعله، ويفعله الله معك، كل يوم، فهو يغفر لك آثامك، ويستر عيوبك باستمرار، ويطيل أناته عليك، ولا يعاقبك أولا بأول (الحساب يوم الحساب)· فلماذا لا تكون أنت - هكذا - مع المخطىء إليك؟! ويقول القديس بولس: «... إن انسبق إنسان فأُخذ فى زلة ما، فأصلحوا أنتم الروحانيين مثل هذا بروح الوداعة، ناظرا إلى نفسك، لئلا تُجَرّب أنت أيضا» (غل ٦ : ١)، وهو الأسلوب الأمثل للتعامل مع كل الخطاة·

﴿٧٣﴾ قال قديس: «احتمل الخاطىء، فإن الله قادر أن يرده، إذا ما رأى تعبك، وإياك والقساوة، فإن شيطانا لا يطرد شيطان»·

﴿٧٤﴾ قال القديس بولس: «لا تنتقموا لأنفسكم - أيها الأحباء - بل اعطوا مكانا للغضب» (رو ١٢ : ١٩)· ويقول المتنيح حبيب جرجس معلقا: «يكفى انتقام الرب، وغضبه على الظالم» (تأمل ما جرى لفرعون، وهامان، شاول الملك، إخوة يوسف... إلخ)· «يا من تريد أن تأخذ ثأرك، ماذا يفيدك وقوع الضرر بمن أخطأ إليك؟! هل هذا يبرىء جرحك، ويبعد عنك الضرر الذى ألمّ بك؟! (هل الانتقام والأذى للغير، يبرّد نارك، ويهدّىء

أعصابك؟) هل ينتج خيرك من شر توقعه بغيرك؟ (الشر يفقد الإنسان سلامه)· واعلم أن فى الوجود إلها يثيب على الرحمة، ويعاقب على القسوة، ويحاسب على كل شئ: «بنفس الكيل الذى به تكيلون يكال لكم» (مت ٧ : ٢)، «لأن الحكم هو بلا رحمة، لمن لا يعمل رحمة» (يع ٢ : ١٣)·

﴿٧٥﴾ فترات «الأصوام» فرصة طيبة للتدرب على احتمال متاعب الغير، وآلام الحياة، بصفة عامة، فاستفد منها، لاكتساب فضيلة «طول الأناة»، وإلا مر الصوم بدون فائدة روحية· فالصوم، مع وسائط النعمة الأخرى، يساعد فعلا على ترك الخطية·

﴿٧٦﴾ ثق أن «النعمة» سوف تساعدك فى جهادك للتخلّص من خطية الغضب، فاستمر فى طلب معونة الله، وحذارى أن تتعجل التخلّص من النرفزة، حتى لا تتضايق أكثر، وآمن بأن النعمة ستفتقدك يوما ما وتغيّر من طباعك، إن استسلمت لعملها فى قلبك، واتضعت فى فكرك، وخضعت لوصايا المرشد الروحى «استمع لأبيك تحل بركة الله عليك» (الأنبا أنطونيوس)·

﴿٧٧﴾ وليكن من مبادئك الأساسية «التضحية بالماديات»، فى سبيل الروحيات· فلا تتشاجر، وتتعب أعصابك، من أجل استرداد مال اقترضه أحدهم، بل سامحه، إذ ليس له ما يوفيك. فلا تحزنه ولا تُضيّق عليه» (أنبا إشعياء). والنصيحة التى يقدمها

الرب لكل إنسان محب «أقرضوا وأنتم لا ترجون شيئا» (لو ٦ : ٣٥)، والرب يعوضك عن المال «وربح النفوس أفضل من ربح الفلوس»٠

❖ ويسجل «بستان الرهبان» أن رجلا دهش من صديق، طالب شخصا بدين - سنوات عديدة - ولم يسدده له٠ ولم يغضب صاحب الدين، وأجابه على دهشته، قائلا: «لا تعجب، إنى أطلت روحى عليك عشر سنين، وهوذا الله - من خمسين سنة - يطلب منى أن أحفظ وصاياه، وأنا الإنسان لم أجب الله، وهو لا يغضب منى، فليس بعجب إن كان إنسان مثلى لا يجيبنى، وأطيل روحى عليه!»

❖٧٨❖ قال البابا أثناسيوس الرسولى: «اهتم بعمل الخير - حسب قوتك - من أجل الله، لا سيما مع المسيئين إليك، ومبغضيك، لكى تغلب الشر الذى فيهم نحوك»٠

❖ وقال أنبا بيمن: «إن أساء إليك إنسان، فأحسن أنت إليه، فإنك بذلك تستأصل الشر منه»٠

❖ وقال الحكيم: «الهدية فى الخفاء تفثأ الغضب» (أم ٢١ : ١٤)، وهو ما فعله أبونا يعقوب، عندما التقى بأخيه (عيسو) الغاضب منه! حقا «إن الإحسان يقطع اللسان»٠

❖ وهذا ما عناه الرب، حيثما قال: «أحبوا أعداءكم، باركوا لاعنيكم، أحسنوا إلى مبغضيكم، وصلّوا من أجل الذين يسيئون إليكم» (مت ٥ : ٤٤)· وبتنفيذ تلك الوصية، لابد أن تنعم بهدوء الأعصاب، وسلام القلب· وعلى أية حال، جرّب وصية الرب، وحتما ستكسب·

﴿٧٩﴾ من الأمور الجوهرية، أولوية علاج الداخل (تنقية القلب من الغضب)، قبل علاج الخارج... «فالإنسان الشرير، من كنز قلبه الشرير يخرج الشرور، والإنسان الصالح، من كنز قلبه الصالح، يخرج الصلاح» (مت ١٢ : ٣٥)·

❖ ويقول قداسة البابا شنوده: «القلب يُعرَف من ألفاظ الإنسان، فنقاوة اللسان تدل على نقاوة القلب... مش صح إن الواحد يغضب ويشتم، ويقول إن قلبه أبيض!!... وإن كنت مش قادر تسامح، يبقى قلبك مش نقى»·

❖ ويقول قداسته فى موضع آخر: «إذا وجدت نفسك قد فقدت هدوءك، بدلا من أن تلوم الغير، افحص قلبك، لعلك تجد فى داخله السبب فى فقدانك الهدوء»؛ أيها الطبيب اشف نفسك أولا» (لو ٤ : ٢٣)·

﴿٨٠﴾ وضعت الكنيسة - المُلهَمَة بالروح القدس - فى بداية «صلاة باكر» (بالأجبية)، بعض آيات من رسالة الرسول بولس إلى

كنيسة أفسس، التى يقول فيها: «أطلب إليكم أنا الأسير فى الرب (المسجون فى السجن) أن تسلكوا، كما يحق للدعوة التى دعيتم إليها بكل تواضع ووداعة، وبطول أناة، محتملين بعضكم بعضا، مسرعين إلى حفظ وحدانية الروح، برباط السلام... لا تخرج كلمة ردية من أفواهكم، بل كل ما كان صالحا للبنيان - حسب الحاجة - كى يعطى نعمة للسامعين، ولا تُحزنوا روح الله القدّوس... ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح وتجديف، مع كل خبث، وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض، شفوقين، متسامحين، كما سامحكم الله أيضا فى المسيح (أف ١٤ : ١ - ٣٢)٠

❖ ليتنا نقرأ تلك الآيات كل صباح، ونعمل بها فى تعاملنا مع كل من نقابلهم فى الطريق، وفى العمل، فنكسب رضا الرب، وراحة الأعصاب، وهدوء القلب، ونريح كل إنسان متعَب٠

❴٨١❵ عندما يبدأ إبليس بإثارتك، وإشعالك بالغضب، أسرع فورا بوضع حد لأفكاره، وسينتهى الموضوع بهدوء (كوضع غطاء محكم على إناء به ثعابين، فتموت فى الحال)٠ فلا يحدث لك اضطراب القلب، كمرحلة تالية لمرحلة الإثارة الفكرية الشيطانية: (لماذا قال هذا؟ وهل يقصد إهانتى؟ أستطيع الرد بكذا وكذا)٠ وبالتالى، لا يصل الشخص منا إلى المرحلة الثالثة «مرحلة التهيّج» (الأفكار تبدأ فى إشعال فتيل الغضب، بوضع

مـزيد من البنزين على النار)، ثم يصعد الغضب إلى درجات الانتقام الأخرى تدريجيا (مجازاة الشر بمثله، احتقار الخاطىء، فضحه، مقاطعته، الشماتة فيه، ثم الكراهية، والحقد، والحسد، والغيرة، ثم الانتقام الفعلى من المسىء، بأية وسيلة، مادية كانت أو معنوية... إلخ)٠

❖٨٢❖ «لا تغضب على الجمادات، فحين ينتهرك رئيسك فى العمل، وتخاف أن تجاويه، فلا تذهب إلى مكتبك، وتلقى بقلمك بحدة فتكسره» (يوحنا كاسيان)؛ وماذا تستفيد؟!

❖٨٣❖ «إن لم تستطع أن تقوّم نفسك، وأنت بين الناس (أو مع شريك حياتك)، فلن يمكنك تقويمها وأنت وحدك» (أنبا لوقيوس)؛ وهو ما يسميه الآباء «الهروب السلبى»٠

❖ فلا تظن أن العلاج يكمن فى تجنب الناس المتعبين، أو بالانفصال عنهم: (الخصام، ترك المنزل، الطلاق، أو بطلب النقل من العمل لمكان آخر)، فتلك كلها حلول سلبية، تجلب متاعبَ أكبر، وتخلف مشاكل لا حصر لها٠ ولكن العلاج يكمن فينا نحن، أى فى كيفية تحمّل الناس ومعرفة ظروفهم، وأسباب إتعابهم لنا، والعمل على التكيّف مع الظروف الصعبة، وليس الهرب منها٠ واشكر الظروف الصعبة لأنها خير معلم٠

❖ وقد علمنا القديسون كيف نستفيد من توبيخات الأشرار، وكيف نفرح بالمكان «المليء بالمتاعب»، وتحمل العمل الشاق، بلا تذمر، بل نصبر حتى تحين الفرصة، لكى يخف ضيق العمل، وتزيد المكافأة (عندما يرتقى الإنسان للمنصب، بعد بذل العرق والتعب).

❖ وقد كتب القديسون كثيرا عن «خطأ الانطواء»، أو الانزواء، بعيدا عن الناس (الوحدة) تجنبا للغضب، وتعب الأعصاب. فقد جاء فى «البستان» أن راهبا - عصبيا - ترك الدير إلى مكان منعزل، هربا من النرفزة، ولكنه غضب عندما انزلقت (قُلّة الماء). فظهر له الشيطان وهو يسخر منه، موضحا له أنه رافقه إلى هذا المكان! فالثعبان السام لا يلدغ، ليس لأنه تخلّص من سمه، لكن لأنه لم يجد من يلدغه. وفى هذا المجال، يقول الأنبا بيمن: «إنسان جالس فى هدوء، وعندما يأتيه من يغضبه، يقول: لو لم يأت (فلان) ما غضبت»! وهل الذى تكلم معه أغضبه؟! لا. الغضب داخله هو، كخبزة عفنة، تبدو سليمة، وبعد كسرها يظهر العفن بالداخل، أو إناء قذر، عندما تفتحه يظهر نتنه». فالخطأ فينا نحن، وليس فى الآخرين.

﴿٨٤﴾ ليكن همك «أن تأخذ كلمة منفعة، من كل من يقابلك يوميا، من كلمات صعبة تسمعها، أو من تصرفات متعبة» (الأنبا أنطونيوس)·

❖ وقد انتفع القديس أنطونيوس نفسه، من توبيخ امرأة، فقال فى نفسه: «هذا صوت ملاك، لا صوت إنسان»، ونفذ كلامها!

❖ واستفاد مار افرآم السريانى من كلمات تهكم، خاطبته بها سيدة لعوب!

❖ وتعلم أبو مقار الكبير درسا من طفل صغير، سأله القديس عن الشخص الكثير الأكل، فأشار إليه الطفل بأنه «يشبه الحمار»، فتأمل القديس الكلمة، وانتفع، على أساس أن الشخص الذى لا يضبط شهوته، يشبه البهائم، ويغضب الله أيضا (مز ٧٨ : ٣٠)·

﴿٨٥﴾ تذكّر النتائج السيئة، التى ستحدث فعلا بسبب غضبك، فربما يمنعك الخوف منها، من الغضب والنرفزة (لا سيما إذا كان الصدام المحتمل مع شخصية بارزة)، واسأل نفسك أولا «ما النتيجة؟»

❮٨٦❯ يقدم قداسة البابا شنوده بعض التداريب لعدم التسرع فى الغضب، بأن يتمهل الإنسان، ويتفاهم بهدوء، ويستمع أولا إلى دفاع من أغضبه، كما يلى:

أ - اسأل كثيرا قبل أن تحكم.

ب - تفاهم قبل أن تنفعل.

حـ - لا تتأثر بما يقوله المثيرون.

د - لا تتضايق من تصرف أحد، قبل أن تعرف رأيه.

❮٨٧❯ إذا لم تستطع أن تهدأ من الداخل (القلب)، فابدأ بالهدوء الخارجى، كالآتى:

أ - تدرب على هدوء الصوت.

ب - ابتعد عن الصوت العالى.

حـ - تدرب على هدوء حركة يديك، وباقى جسمك.

د - تحكّم فى ملامحك.

❮٨٨❯ هدوء القلب يأتى بالتدرب على الاتضاع الحقيقى كالآتى:

أ - أن تلوم نفسك: (إن ما حدث كان بسببى)..

ب - أن تقر بأنك مستوجب أكثر من هذا: (التوبيخ أو العقاب).

❖ «ليس أفضل من أن يرجع الإنسان بالملامة على نفسه» (أنبا زكريا).

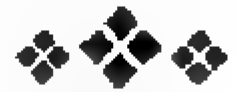
❖ ومن أجمل الأمثلة على ذلك: «اللص اليمين» (لو ٢٣: ٤٠ - ٤٢)؛ داود النبى» (٢ صم ١٢: ١٣)؛ الابن الشاطر» (لو ١٥: ١١ - ٣١)۰

﴿٨٩﴾ تعود - من الآن - على اختيار الكلمات الرقيقة المهذبة، التى تهدّئ من نفسية محدثك، وتجذبه لسماع كلامك۰

❖ ويعطى قداسة البابا شنوده مثالا لتلك الألفاظ الهادئة، فيقول: «بدلا من قولك للمخطئ: أنت لا تفهم۰ قل له: أنت لم تفهم الموضوع جيدا۰ والأفضل أن تقول: يظهر إنى لم أستطع أن أفهمك جيدا۰ ملقيا مسئولية عدم فهمه على نفسك۰ وبذلك لا تجرحه، بل تريح أعصابه، وتجعله مستعدا للإنصات إليك بكل سرور»۰

❖ ويقول القديس باخوميوس: «اقتن لسانك متضعا، فلا يلم بك هوانا بالكلية۰ اقتن لسانا عذبا، فيكون الكل صديقك»۰

﴿٩٠﴾ أخيرا، تأكد أن هدوء الأعصاب، (وراحة النفس)، لا يتأتى باللجوء: إلى التدخين، أو الخمر، أو المكيفات، أو المهدئات الصناعية، ولكن بالرجوع إلى الله، والصلاة، والاستعانة بوسائط النعمة، ومصادقة الودعاء، وتطبيق النصائح الروحية (ومنها التى مرت بك فى السطور السابقة)۰



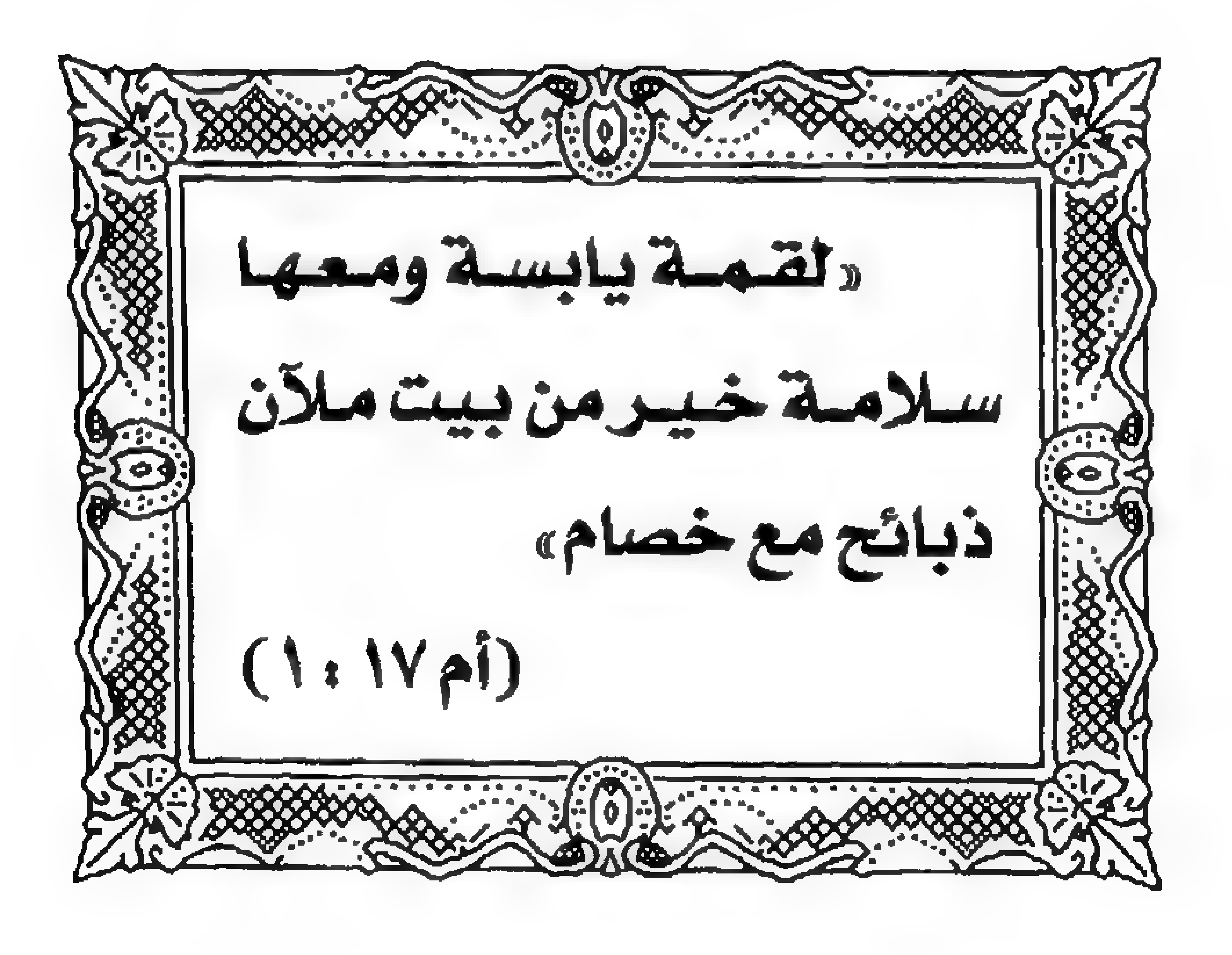
كلمة ختامية:

وبعد... عزيزى القارىء (الذى يعانى - مثلى - من متاعب العالم)، جرّب معى هذه النصائح، باتضاع حقيقى، وطاعة كاملة. وليعطك الرب نعمة لتنفيذها، والتدرّب عليها - مرات عديدة - حتى تشعر بفائدتها العملية، (ولا تكتفى بقراءتها مرة واحدة)، وتدرب كل يوم على «بند» واحد، أو أكثر من نقطة.

لى كلمة أخيرة... لك - الآن - مطلق الحرية، فى أن تتجاهل هذه الكلمات، وتلقى بها بعيدا، أو بين كتبك، وتنساها، وتعود للبحث عما يهدّىء أعصابك - حسب ظنك - فى سيجارة، أو فى مادة إعلامية تقرأها، أو تسمعها. ولكن، هيهات أن تفيد الوسائل الزائفة فى إدخال الفرح (الروحى) إلى القلب البعيد عن الله. وعلى أية حال، إن أطعت فرحت، واسترحت. وإن لم تسمع لصوت الرب، سيلاحقك صوته باستمرار: «ليتك أصغيت إلى وصاياى، فكان كنهر سلامك» (إش ٤٨ : ١٨).

فاستمع إلى نصيحة مجرّب، وثق فى معونة الرب، فهو يدعو الكل، قائلا: «تعالوا إلىَّ يا جميع المتعبين، وثقيلى الأحمال، وأنا أريحكم» (مت ١١ : ٢٨)؛ «ملقين كل همكم عليه، لأنه هو يعتنى بكم» (١ بط ٥ : ٧)؛ «ومن يأتى إلىَّ لا أخرجه خارجا» (يو ٦ : ٣٧)... إلخ.

ورجائى أن تثق فى وعود الرب الأكيدة. واعلم أنه هو «وحده» الذى يمنحك سلام القلب، وهدوء الأعصاب، بعدما يطرد شيطان الغضب من القلب، ويسكن فيك، ويملأك تعزية، ويُفرِحك الروح القدس، ويعطيك راحة القلب، ويسكن فيك، ويمنحك السلام وهدوء البال، كما أعطى كل القديسين، بركة صلواتهم تكون معنا، آمين.


«لقمة يابسة ومعها سلامة خير من بيت ملآن ذبائح مع خصام»

(أم ١٧ : ١)


ناجی



•﴿ من أقوال الآباء القديسين ﴾•

•﴿ فـى الاحتمــال وعــدم الغضــب ﴾•

﴿١﴾ قال القديس نيلوس: «اصبر على الأحزان (التجارب) لأن بها يأخذ المجاهدون الأكاليل».

﴿٢﴾ قال قديس: «لا تتضايق من الذين يصنعون إكليلك».

﴿٣﴾ قال القديس نيلوس: «إن شتمك أحد، تفكر إذا كنت قد فعلت ما تستحق عليه الشتيمة. فإن كنت قد عملت، فاحتسب الإساءة بمنزلة المجازاة. وإن كنت لم تفعل (شرا)، لتكن عندك مثل الدخان».

❖ وقال أيضا: «اذكر ابن الله، إنه من أجلك عُلِّق على خشبة، ومن أجلك شُتم، ومن أجلك سقوه خلا. وتم تسميره بالمسامير. وقَبِلَ اللعنة من أجلك. فعليك باحتمال كل شيء يلمّ بك (ظلما) بطيب خاطر».

﴿٤﴾ قال القديس موسى الأسود: «من يحتمل ظلما من أجل الرب يُعتبر شهيدا».

﴿٥﴾ قال القديس أنبا أنطونيوس: «لا تتذمر فى عمل ما، بل أحب التعب، وكن متأنيا لكل بلية، حتى آخر نسمة من حياتك».

﴿٦﴾ قال القديس أنبا باخوميوس: «إن افترى عليك أحد، فلا تفتر عليه أنت، بل افرح (بالظلم) واشكر الله» (لأن له أعظم مجازاة).

❖ وقال أيضا: «لا تحزن إذا افترى الناس عليك، بل بالحرى احزن إذا أخطأت إلى الله».

❖ وقال أيضا: «إذا رذلك الناس، وافتروا عليك، فلا تحزن، لأن المسيح دُعِىَ ضالا، ورئيس شياطين، وبه شيطان، ولم يتذمر، فاقتن لك وداعة القلب، واذكر إن ربك وإلهك سيق كخروف للذبح (الصلب) ولم يفتح فاه».

﴿٧﴾ قال القديس مار إسحق: «كن مظلوما لا ظالما، وكن مطرودا لا طاردا». (وكن مصلوبا لا صالبا، كما قال قداسة البابا شنوده الثالث).

﴿٨﴾ قال القديس موسى الأسود: «لنحتمل السب والتعيير، لنتخلّص من الكبرياء».

﴿٩﴾ قال قديس: «إذا أردت أن تنجح فى إطفاء نار الغضب، اقتن الاتضاع» (وهو يحل المشاكل بسهولة وسرعة).

{١٠} قال قديس: «متى أحزنك أحد، لا تتكلم البتة إلى أن تُسكِن قلبك بالصلاة، ثم بعد ذلك اطلب منه أن يصفح عنك».

{١١} قال القديس باسيليوس: «علامة من غلب الشيطان، أن يحتمل شر أخيه، ولا يُدينه عليه».

{١٢} قال القديس زوسيما: «يجب على الإنسان الشكر، لا التحقيق، وأن يعتقد فى شاتميه، إن كان ذا ألم وانفعال (حساس)، كأطباء يداوون جراح نفسه. وإن كان عديم الانفعال، إنهم محسنون يسببون له ملكوت السموات» (أى ليشكرهم، ويدعو لهم، لا يدعو عليهم).

❖ وقال أيضا: «من احتمل رفيقه وقت الغضب، فقد أصبح داخل أتون الثلاثة فتية».

{١٣} قال القديس أنبا تيموثاؤس: «من احتمل عدوه - عند شتمه إياه - فهو قوى وحكيم».

{١٤} قال القديس مار إسحق: «محب الإصلاح هو الذى يحتمل البلايا بفرح».

{١٥} قال القديس برصنوفيوس: «إن كنا أبرارا فبالأحزان نُختبَر، وإن كنا أشرارا فبالأحزان نؤدَّب» (تأمل هدف التجربة).

{١٦} قال القديس أنبا بيمن: «الألم هو خير معلم».

{١٧} قال شيخ قديس: «فى كل التجارب التى تأتى عليك، لا تقم بلوم أحد، بل وجّه اللوم إلى نفسك، وقل إنه من أجل خطاياى».

﴿١٨﴾ قال الشيخ الروحانى: «من يكثر كلامه، ويرفع صوته، فهو ناقص الرأى»·

﴿١٩﴾ قال القديس أنبا بيمن: «من يضبط فمه، فإن أفكاره تموت (ينتهى الشر)، كالجرة التى بها حيات وعقارب وتسد فمها، فإنها تموت»·

﴿٢٠﴾ قال القديس أنبا إيرايس: «من لا يقدر أن يضبط لسانه وقت الغضب، فلن يقدر أن يغلب أصغر الآلام»·

﴿٢١﴾ قال القديس مار افرآم السريانى: «إن أحببت الصمت، ستقطع سفينة حياتك مسيرها بهدوء»·

﴿٢٢﴾ قال القديس مار إسحق: «إن أردت أن تعرف رجل الله، فاستدل عليه من سكوته»·

﴿٢٣﴾ قال القديس أنبا بيمن: «الكلام من أجل الله جيد، والسكوت أيضا من أجل الله جيد»·

﴿٢٤﴾ قال قداسة البابا شنوده الثالث: «إن الخاطىء مريض، محتاج لعلاج لا عقاب»·

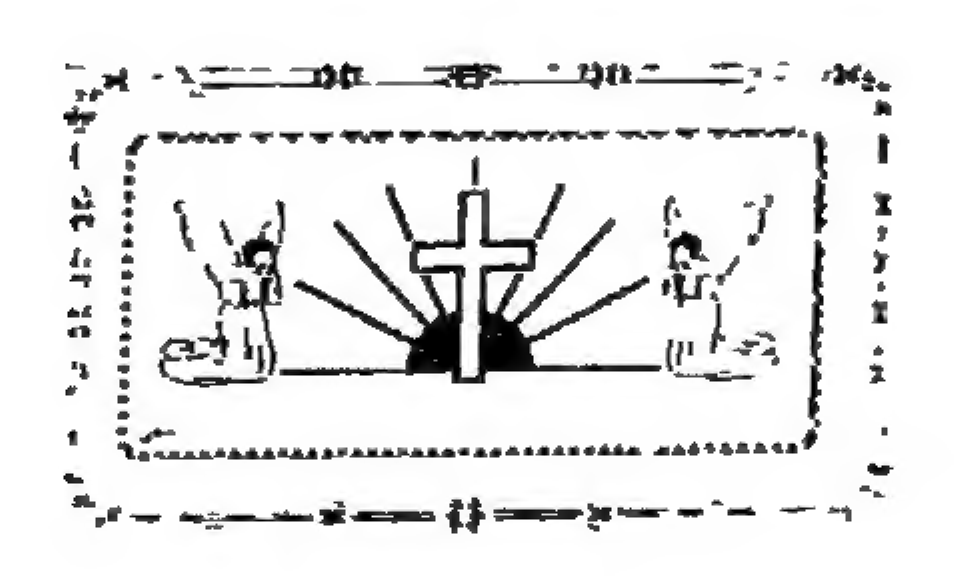


﴿ الجمع والإخراج الفنى : ناجى بطرس ﴾



الفهرس

الصفحة



رقم الإيداع ٣٧٨١ / ١٩٨٦

طبع بشركة تريكرومى للطباعة
ت : ٥٩٠٢٠٤٨ - فاكس٥٨٩٦٦٥٥



الموسوعة القبطية الشاملة

١- كيف تتخلص من الغضب وتعب الأعصاب.
٢- الملاك الحارس للإنسان والتوابع من الجان.
٣- هل في العالم فرح وسلام دائم؟؟
٤- زكريات خاصة ومعجزات لقداسة البابا كيرلس.
٥- عذاري حك...
٦- سيرة وتعا...
٧- العقائد ا... الخلاص-...
٨- سيرة الث... اوجيني.
٩- سيرة ا... قديسي ا...
١٠- مخطوط...
١١- القس م...
١٢- الخدمة... الخدام)

هذا الكتاب

يتناول مناقشة مرض العصر ،الغضب وتعب الأعصاب، ويتحدث عن أسبابه، ونتائجه، ويتضمن نقاطاً عديدة لكيفية التغلب علي الغضب، بطريقة روحية مستمدة من الكتاب المقدس، ومن أقوال وخبرات الآباء القديسين، ويتضمن أيضاً تمارين عملية لضبط الأعصاب، بدون الحاجة إلي المزيد من أدوية العالم الكثيرة والضارة، وتساعد علي رجوع الهدوء والسلام الي القلب.

مكتبة المحبة
٣٠ ش شبرا - القاهرة - ت / فاكس : ٥٧٧٧٤٤٨ / ٥٧٥٩٢٤٤ ت: ٥٧٨٢٩٣٢